

## Телемедицинская консультация врача-уролога

### Пациент:

**Имя:** Лиана

**Возраст:** 36

**Пол:** Женский

### Врач:

**ФИО:** Шадёркин Игорь Аркадьевич

**Специализация:** Уролог

**Учёная степень:** кандидат медицинских наук

### Дата и время:

**обращения пациента за консультацией:** 12.08.2019 10:29:49

**формирования заключения врача:** 13.08.2019 19:42:39

### Ссылка на электронную версию:

**Адрес в сети Интернет:** <https://03uro.ru/consultations/question/302369/answer/302382>



## Заключение врача

Здравствуйте! Диета №14 (при фосфатных камнях) исключает или на время ограничивает употребление большинства молочных продуктов (как основного источника легкоусвояемого кальция), некоторых овощей и фруктов. Приветствуются продукты, способствующие «подкислению» мочи, так как в кислой среде малорастворимые соли фосфатов не образуются. Перечень разрешенных продуктов при фосфатурии - все зерновые и бобовые культуры, различные каши; - белковые продукты: мясо (нежирное) и рыба; - ограниченное количество овощей: зеленый горошек, огурцы, картофель, кабачок, тыква и т.д; - кислые ягоды и фрукты: яблоки, клюква, брусника, смородина, слива, виноград, клубника, инжир и т.д. - рекомендуется обильное питье (при отсутствии противопоказаний): не крепкий чай и не крепкое кофе, лечебно-столовая минеральная вода (подкисляющая мочу), соки. Из-за весьма ограниченного, разрешенного к употреблению набора продуктов, такая диета должна проходить непродолжительное время под наблюдением лечащего врача-уролога, с периодическим контролем анализов мочи. Диету желательно дополнять поливитаминами. В небольших количествах можно вводить в рацион яйца, некоторые овощи и фрукты, молоко содержащие продукты. Перечень запрещенных продуктов при фосфатурии - алкогольные напитки высокой и низкой крепости; - сладости: шоколад, конфеты, карамель, мармелад и т.д.; - кондитерские и хлебобулочные изделия: булочки, свежеспеченный хлеб, пирожные, торты, печенья и т.д.; - различные маринады, соленья, копчености, консервы; - ограничивается потребление поваренной соли; - исключаются продукты с высокой жирностью: сало, жирные сорта рыбы и мяса, кулинарный жир и т.д.; - молочные продукты: молоко, ряженка, сыр, творог, кефир, йогурт и т.д.; - какао. Питание во время диеты должно быть дробным (небольшие порции еды пять или шесть раз в день). Калорийность рациона на один день составляет примерно 2500 ккал. 70 граммов в суточном рационе должны составлять белки, углеводам отводится около 400 граммов, а на долю жиров - 80 граммов. Общее количество выпитой жидкости составляет примерно 2,0 литра. Фитотерапия: чай из толокнянки; хвоща полевого; листьев брусники; спорыша, марены красильной. Чай пол-пала также можно употреблять. Удачи!