

# რეკომენდებული დიეტა პოდაგრის დროს

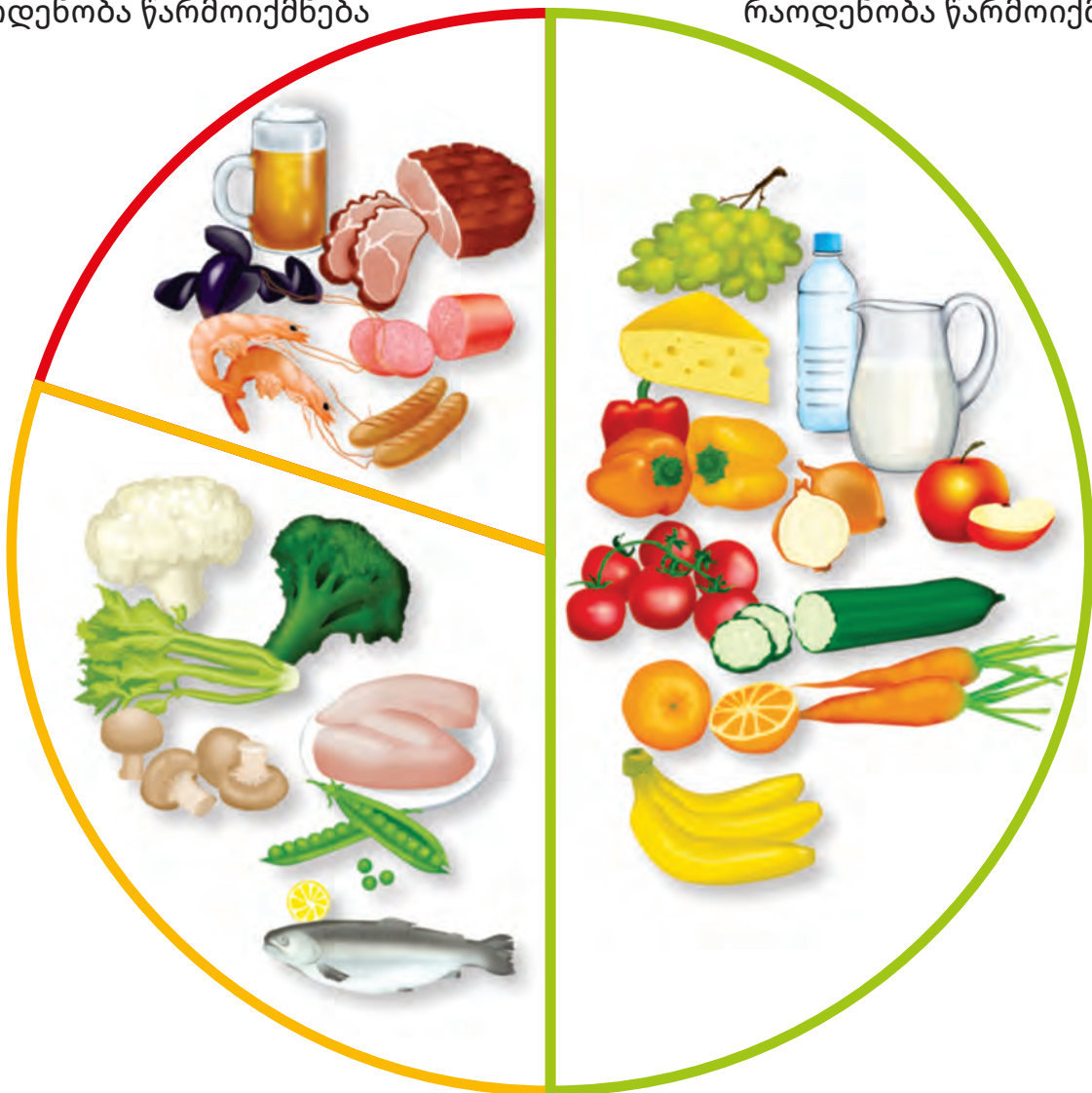
როგორ შევამციროთ შარდმჟავას დონე

▼ **პურინებით მდიდარი საკვები  
მოიხმარეთ იშვიათად**

რადგან შარდმჟავას დიდი  
რაოდენობა წარმოიქმნება

▲ **პურინებით დაბალი საკვები  
მოიხმარეთ ხშირად**

რადგან შარდმჟავას მცირე  
რაოდენობა წარმოიქმნება



◀ **პურინების საშუალო შემცველობის  
საკვები მოიხმარეთ ზომიერად**

რადგან შარდმჟავას საშუალო  
რაოდენობა წარმოიქმნება

# რეკომენდებული დიეტა პოდაგრის (ე.წ. ნიკრისის ქარის) დროს

## მარტივად და გასაგებად

- სწორი კვებით, თქვენ შეგიძლიათ, შეამციროთ შარდმჟავას დონე სისხლში და შეაფერხოთ პოდაგრის განვითარება.
- უპირველესად ეცადეთ, თავი შეიკავოთ პურინებით მდიდარი საკვების მიღებისაგან, რადგანაც, სწორედ მათი გადამუშავების შედეგად წარმოიქმნება შარდმჟავას ჭარბი რაოდენობა ორგანიზმში. თქვენი ყოველდღიური კვების რაციონი პურინებით ღარიბი პროდუქტებისგან უნდა შედგებოდეს.
- დაბალციხიანი რძის პროდუქტები, კვერცხი, ხილი და ბოსტნეულის უმრავლესობა პურინებით ღარიბია. უფრო მეტიც, რძის პროდუქტებს შარდმჟავას დონის შემცირებაც კი შეუძლია. ამგვარი კვებით სასარგებლო ვიტამინების მიღებასაც შეძლებთ.
- შეამცირეთ კვების რაციონში პურინებით მდიდარი საკვები, როგორცაა ხორცი, ძხვეული და თევზი.
- მოერიდეთ ალკოჰოლის მოხმარებას.
- პურინების საშუალო შემცველობის საკვები, როგორცაა ბარდა და ლობიო, შეგიძლიათ მიიღოთ ზომიერად.
- მიიღეთ დიდი რაოდენობით სითხე! სითხე ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შარდმჟავას გამოდევნას.
- რჩევა: თუკი თქვენ კვებითი ჩვევების შეცვლა გასურთ, ისარგებლეთ დიეტოლოგის პრაქტიკული რჩევებით