



# СТОЛ №6

## Меню при подагре и мочекаменной болезни

*с рекомендациями специалиста*

хлеб\*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56  
ББК 36.996  
С81

Серийное оформление *Н. Никоновой*

С81      **Стол №6.** Меню при подагре и мочекаменной болезни : с рекомендациями специалиста. — Москва : Эксмо, 2026. 160 с.: ил. — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей).

ISBN 978-5-04-232447-5

Эта книга посвящена диете № 6 – рациону, который врач назначает при подагре, мочекаменной болезни и мочекаменной болезни с уратными или оксалатными камнями. Ее задача практична и прозрачна: нормализовать обмен пуринов, уменьшить образование мочевой кислоты и сдвинуть реакцию мочи в щелочную сторону. Основное правило остается неизменным: индивидуальные границы задает лечащий врач, а книга помогает организовать повседневное питание в рамках назначенных ориентиров.

**УДК 641.56**  
**ББК 36.996**

**ISBN 978-5-04-232447-5**

© ИП Москаленко, текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Оглавление

<b>Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 6» . . . 7</b>	
Как устроена диета № 6 . . . . .	8
Что можно: основа повседневного меню . . . . .	10
Что ограничить и как это делать . . . . .	12
Разрешенные и запрещенные продукты и блюда . . . . .	15
Структура книги и как ею пользоваться . . . . .	18
<b>Часть 2. Рецепты . . . . . 21</b>	
Салаты . . . . .	22
Супы . . . . .	35
Каши и макаронные изделия . . . . .	50
Блюда из мяса и птицы . . . . .	63
Блюда из рыбы . . . . .	76
Овощные блюда. . . . .	88
Блюда из молока и яиц . . . . .	102
Хлеб и несдобная выпечка. . . . .	116
Десерты, напитки и блюда из фруктов . . . . .	128
Соусы . . . . .	139
<b>Часть 3. Примерное меню на 4 недели . . . . . 145</b>	
Неделя 1. . . . .	146
Неделя 2. . . . .	148
Неделя 3. . . . .	150
Неделя 4. . . . .	152
<b>Приложение . . . . . 154</b>	
Таблица средних показателей КБЖУ продуктов. . . . .	154
Алфавитный указатель . . . . .	157

## Предисловие

Эта книга посвящена диете № 6 — рациону, который врач назначает при подагре, мочекишлом диатезе и мочекаменной болезни с уратными камнями. Ее задача практическая и прозрачна: нормализовать обмен пуринов, уменьшить образование мочевой кислоты и сдвинуть реакцию мочи в щелочную сторону. Все правила, которые вы встретите на страницах книги, вытекают именно из этих целей. Здесь нет случайных запретов и произвольных разрешений: каждое требование связано либо с содержанием пуринов и щавелевой кислоты, либо с влиянием продукта на выделение и растворимость уратов, либо с безопасной технологией приготовления.

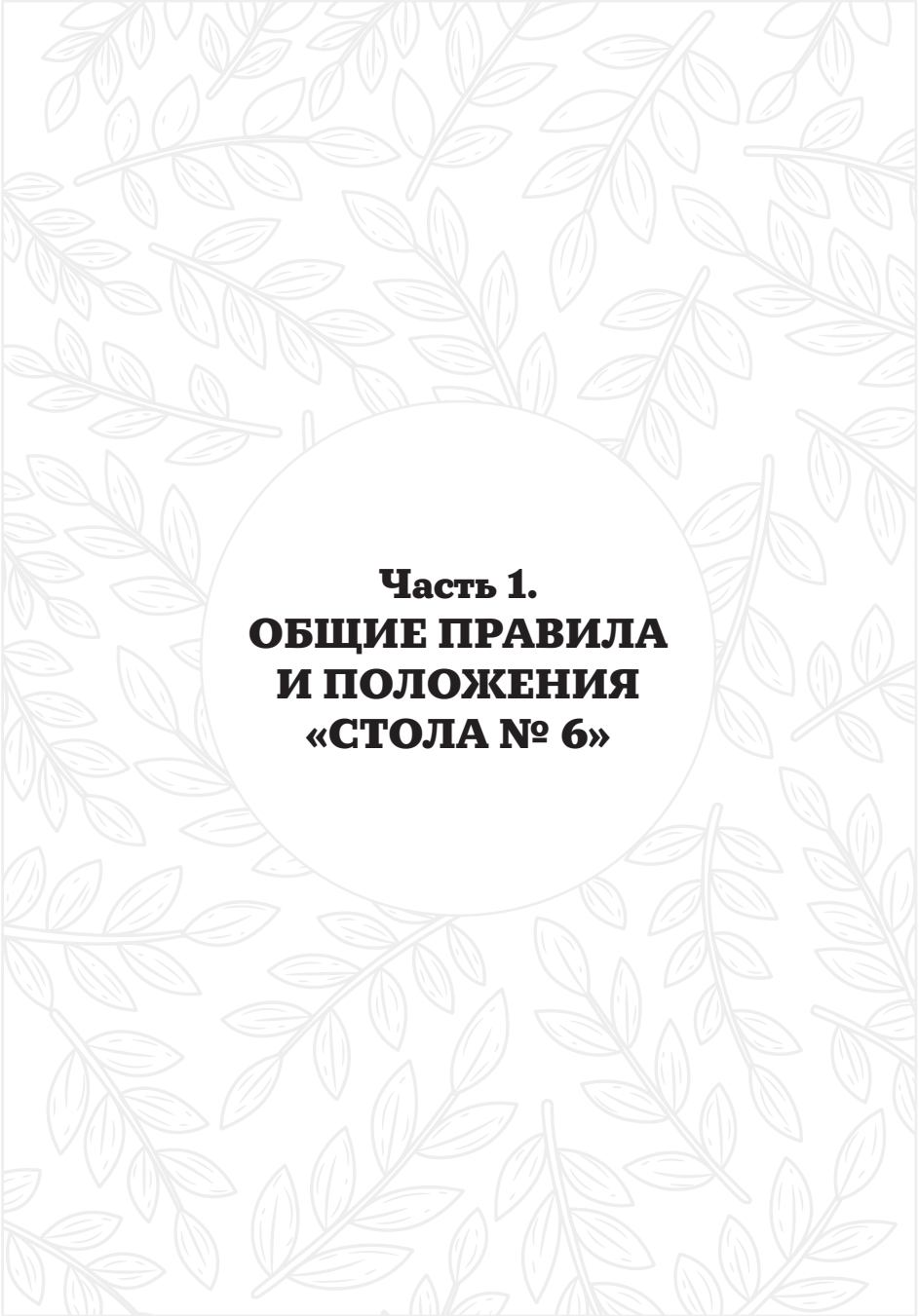
Диета № 6 подходит и в период стойкой ремиссии, и в фазах вне обострения, а при необходимости врач корректирует жесткость ограничений. Даже при одинаковом диагнозе люди по-разному реагируют на привычные продукты, по-разному переносят объем жидкости, имеют сопутствующие состояния. Поэтому основное правило остается неизменным: индивидуальные границы задает лечащий врач, а наша книга помогает организовать повседневное питание в рамках назначенных ориентиров.

Помните: важно сначала отварить продукты. Основная часть пуринов уходит в бульон при предварительном отваривании мяса, птицы или рыбы. Это технологическое правило позволяет снизить нагрузку без радикального отказа от

животного белка. После такого шага продукт можно запекать, тушить или аккуратно доводить до готовности. Сами бульоны не используют. Такой подход — не компромисс со вкусом, а средство соблюдения баланса между безопасностью и разнообразием.

Овощи, молоко, ряд фруктов и щелочные минеральные воды помогают поддерживать нужную реакцию мочи и способствуют выведению уратов. Отсюда — акцент на овощных гарнирах и супах, на молочных напитках и киселях, на достаточном питье в течение суток. Для питьевого режима выбраны средства с доказанной пользой: вода, некрепкий чай, компоты без избытка сахара, отвары шиповника и отрубей, щелочные минеральные воды. Такой набор работает на общую цель диеты, не перегружая обмен.





**Часть 1.  
ОБЩИЕ ПРАВИЛА  
И ПОЛОЖЕНИЯ  
«СТОЛА № 6»**

## Как устроена диета № 6

Базовая идея — уменьшить поступление пуринов, не перегружая организм лишним жиром и солью, и при этом расширить долю ощелачивающих продуктов. В практическом выражении это значит следующее.

- ◆ Режим питания дробный — 4–6 приемов пищи в день. Между приемами пищи рекомендуется обильное питье, если нет ограничений со стороны сердца и сосудов.
- ◆ Энергетическая ценность рациональна и умеренна: около 2700 ккал в сутки. Белки и жиры сокращаются до примерно 80–90 г каждого, углеводы — порядка 400 г. Эти показатели устанавливают комфортную границу калорийности и помогают легко интегрировать питание в ежедневный распорядок без ощущения нехватки пищи.
- ◆ Соль ограничивается; готовую пищу лучше недосаливать. Избыточная соленость задерживает ураты и усложняет задачу рациона.
- ◆ Мясо, птица и рыба требуют особой технологии: их обязательно предварительно отваривают, чтобы часть пуринов ушла в бульон. После такого этапа допустимо тушение, запекание или кратковременное доведение до готовности. Сами бульоны на мясе и рыбе не употребляют.

- ◆ Порции животного белка сокращены и распределены по неделе: мясо — до 150 г за прием, рыба — до 170 г; мясные или рыбные дни — не чаще 2–3 раз в неделю.
- ◆ Раз в неделю допускаются разгрузочные дни — кефирный, фруктовый, творожный или молочный. Это мягкая разгрузка, а не голодание: голод при подагре противопоказан.
- ◆ Температура блюд — обычная, без крайностей: слишком горячая или ледяная еда способна вызывать нежелательные реакции, поэтому придерживаются теплой подачи.

При отсутствии противопоказаний общее количество жидкости доводят до 2–3 литров в сутки. Распределять питье лучше равномерно: вода, компоты без избытка сахара, отвары шиповника и отрубей, некрепкий чай, щелочные минеральные воды. Такой режим помогает почкам работать эффективно и поддерживает нужную реакцию мочи. Сладкие газированные напитки исключают, соки с добавленным сахаром не используют: фруктоза повышает уровень мочевой кислоты и идет вразрез с целями диеты.

Молочные продукты — это полноценный белок при низком содержании пуринов и дополнительный ощелачивающий эффект. Овощи и фрукты — основа меню: они дают клетчатку, витамины и помогают поддерживать нужную реакцию мочи. Такая комбинация делает рацион устойчивым: он разнообразен, удобен для повседневной готовки и соответствует лечебным задачам.

Главные риски сосредоточены в трех зонах: субпродукты и жирные мясные изделия, жирная и соленая

рыба (включая консервы), а также бобовые. Именно они обеспечивают наибольший приток пуринов. Насыщенные бульоны, копчености, маринады, алкоголь – это не «редкое исключение», а прямые триггеры обострений. Строгость в этих пунктах оправданна: она дает видимый результат и делает меню предсказуемым.

### **Что можно: основа повседневного меню**

Диета № 6 не сводится к постоянным запретам. Она предлагает широкий, комфортный набор продуктов, на которых строится весь рацион.

**Хлеб и злаки.** Разрешены пшеничный и ржаной хлеб из муки первого и второго сорта, отрубной хлеб, несдобная выпечка. Каши – из любых круп, но в умеренном количестве: акцент в рационе смещается в пользу овощей. Макароны – тоже умеренно, как дополнение.

**Супы.** Только вегетарианские: овощные, картофельные, крупяные, борщ и щи без мясной основы, молочно-фруктовые варианты. Возможны и холодные варианты – огуречный и свекольник. Важное правило: бульон – овощной или на воде, без мяса, рыбы и грибов.

**Мясо и птица.** Говядина, кролик, курица, индейка – нежирные и только после предварительного отваривания. Затем – запекание, тушение или аккуратная доводка на сковороде без навара и без грубой корки. Разовая порция – до 150 г, общая частота – 2–3 раза в неделю.

**Рыба и морепродукты.** Нежирная рыба – треска, судак, окунь и другие аналогичные по жирности – с тем же технологическим правилом: сначала отваривание,

затем запекание или тушение. Порция – до 170 г, по частоте – альтернатива мясу 2–3 раза в неделю.

**Молочные продукты.** Молоко, кефир, простокваша, натуральные йогурты без сахара, нежирный творог и блюда из него; немного сметаны – как добавка в блюда; несоленые нежирные сыры – понемногу. Молочные продукты полезны двойным эффектом: дают полноценный белок и помогают ощелачивать мочу.

**Овощи.** Практически без ограничений – свежие и приготовленные. Особую пользу приносят «щелочные» овощи: огурцы, кабачки, тыква, картофель, баклажаны, сладкий перец, томаты, морковь и другие. Зелень – умеренно. Исключение составляют продукты с избытком щавелевой кислоты и источники значимых количеств пуринов, о них – ниже.

**Фрукты и ягоды.** Все не кислые и умеренно кислые – свежие, запеченные, отварные. Их долю в рационе стоит увеличить: они помогают поддерживать нужную реакцию мочи и добавляют витамины. Цитрусовые – лимоны, грейпфруты, апельсины – допустимы и полезны как источник витамина С. Арбузы обладают мягким мочегонным действием. Из сухофруктов предпочтителен чернослив – он ощелачивает; другие сухофрукты нежелательны из-за сахара.

**Яйца.** До одного куриного яйца в день в любом щадящем варианте – всмятку, вкрутую, омлет. В приоритете – белковый омлет, но одно целое яйцо в сутки диету не нарушит.

**Сладости.** Допустимы мягкие, несдобные десерты без шоколада: мармелад, пастила, зефир без шоколадной глазури, мед, варенье – все в умеренных количествах.

Сахар – минимально, без излишков. Выпечка – только несдобная, без кремов.

**Жиры.** Сливочное масло – понемногу, как добавка к готовым блюдам. Растительные масла – подсолнечное, оливковое – в разумных количествах для приготовления и заправок. Животные тугоплавкие жиры не используют.

**Напитки.** Слабый чай (при желании – с лимоном или молоком), некрепкий кофе с молоком при отсутствии противопоказаний (в качестве замены уместен цикорий), отвары шиповника и пшеничных отрубей. Фруктовые и ягодные компоты, кисели – не слишком сладкие. Полезны щелочные минеральные воды (Ессентуки № 4 и № 17, Боржоми и их аналоги): они способствуют выведению уратов. Общий объем жидкости – 2–3 литра в сутки при отсутствии ограничений со стороны сердца.

### **Что ограничить и как это делать**

Разгрузочный день – это не отказ от еды, а мягкий однотипный рацион (кефирный, молочный, творожный или фруктовый) раз в неделю. Он помогает уменьшить общую пуриновую нагрузку и поддержать щелочную реакцию мочи. Голодание же при подагре противопоказано: оно провоцирует неблагоприятные сдвиги обмена и может вызвать обострение. В диете № 6 ценятся последовательность и ритм, а не резкие колебания.

Даже разрешенные группы имеют свои границы. Они важны – именно соблюдение мелочей чаще всего определяет устойчивый результат.

**Мясо и рыба.** Уже упомянутые 2–3 приема в неделю и порционные лимиты – не формальность, а рабочий инструмент для снижения поступления пуринов. Бульоны на мясе, рыбе и грибах исключаются полностью; технологию «предварительно отварить – затем довести до готовности» соблюдают неизменно.

**Соль.** Ее потребление снижают ориентировочно до 5 г в сутки. Маринады, соленья, очень соленые продукты либо не употребляют, либо оставляют как редкое исключение. Недосаливание блюда – простой способ не выходить за лимит.

**Овощи с нюансами.** Шпинат, щавель, ревень, сельдерей, грибы, цветная капуста – источники щавелевой кислоты и/или пуринов. В классическом описании диеты № 6 их часто исключают. Современные данные отмечают, что овощные пурины влияют на риск подагры меньше, чем животные, но в практическом меню эти продукты лучше свести к минимуму. Если и использовать, то изредка, умеренно и только при хорошей переносимости.

**Сахар и крепко заваренные напитки.** Простые сахара напрямую не увеличивают поступление пуринов, но избыточное сладкое усугубляет обменные нарушения. Сладости – умеренно. Крепкий чай, кофе, какао нежелательны из-за содержания пуриновых оснований и стимулирующего действия; если они и появляются в рационе, то в некрепком виде и нечасто. Сладкие газированные напитки исключают: фруктоза повышает уровень мочевой кислоты.

**Что исключить.** Здесь перечислены группы, которые в меню диеты № 6 не используют.

- ◆ Субпродукты и жирное мясо: печень, почки, мозги, язык; жирные сорта мяса; копчености, колбасы; мясные консервы; наваристые подливы и соусы на мясной основе.
- ◆ Жирная рыба и ряд морепродуктов: сельдь, скумбрия; соленая и копченая рыба; икра; рыбные консервы, особенно в масле; морепродукты с высоким пуриновым индексом, такие как мидии, анчоусы, сардины.
- ◆ Бобовые: горох, фасоль, бобы, чечевица, соя, нут полностью исключаются; к ним, по сути, примыкает арахис.
- ◆ Овощи с избытком органических кислот и пуринов: щавель, шпинат, ревень исключают; грибы и цветную капусту исключают или сводят к минимуму.
- ◆ Ягоды и фрукты с неблагоприятным профилем: малина и клюква под запретом; инжир не рекомендуют, другие кислые ягоды употребляют с осторожностью.
- ◆ Сухофрукты, кроме чернослива: изюм, курага, финики и другие нежелательны из-за сахара.
- ◆ Шоколад и кремовые десерты: шоколадные изделия и напитки, кремовые торты и пирожные, выпечка с какао, сдобой, избытком сахара и соли.
- ◆ Алкогольные напитки всех видов.
- ◆ Напитки с высокой крепостью заваривания и сахарной нагрузкой: крепкий черный чай, крепкий кофе, горячий шоколад и какао; сладкие газированные напитки; соки с добавленным сахаром (особенно виноградный).

### Разрешенные и запрещенные продукты и блюда

Наименование продукта, блюда	МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Мясо	Нежирную говядину, кролика, курицу, индейку — только после предварительного отваривания, затем можно тушить/запекать; порция до 150 г, 2–3 раза в неделю.	Жирное мясо (свинина с жиром, баранина, утка, гусь), субпродукты (печень, почки, мозги, язык), колбасы/копчености, мясные консервы, наваристые соусы и подливы; бульоны на мясе.
Молочные продукты	Молоко 1–2,5 %, кефир/простокваша, натуральный йогурт без сахара, нежирный творог и блюда из него, несоленые нежирные сыры понемногу; немного сметаны в блюда.	Сливки, жирные молочные продукты, сладкие йогурты/творожки, острые и соленые сыры.
Хлеб, выпечка	Пшеничный и ржаной хлеб 1–2-го сорта, отрубной; несдобная выпечка, хлебцы, сухари; лучше подсушивать.	Сдоба, жирное печенье, бисквиты, торты и пирожные, жареные пирожки; свежий мягкий пшеничный хлеб «из печи».
Супы	Только вегетарианские: овощные, картофельные, крупяные, борщ/щи без мяса, холодные (окрошка, свекольник), молочно-фруктовые.	Любые супы на мясном / рыбном / грибном бульоне, солянки, острые щи.