

Recomandări pentru hiperuricemie și gută

- Scopul este **reducerea nivelului de acid uric crescut** prin:
 - Evitarea alimentelor **bogate în purine** (cresc acidul uric)
 - **Scăderea consumului de alcool*** (atât consumul ocazional în cantitate mare, cât și consumul zilnic moderat), *BEREA = ALCOOL
- Hidratare minim 2l de apă/zi pentru prevenirea pietrelor (litiazei) renale (acidul uric se poate depune în rinichi)

HIPERURICEMIA (valoarea crescută a acidului uric în sânge)

- Poate duce la depunere de cristale de acid uric în țesuturi (articulație, os, subcutanat, renal etc)
- Este cauza gutei (nu toate persoanele care o au fac această boală)
- Este recunoscută pentru asocierea cu risc cardio-vascular crescut!

Alimente bogate în purine - proteine animale (de evitat)

Mezeluri, organe (ficat, rinichi, etc), carne* în special de animal tânăr (păsări, vită, porc, oaie, vânat), slănină, pește gras (inclusiv sardine, icre), fructe de mare (scoici, calamar, caracatiță etc)

**carnea de animal bătrân sau peștele pot fi consumate în cantitate limitată de 2-3 ori pe săptămână, evitați supa de carne!*



*Imagine generată cu ChatGPT

Alimente cu cantitate moderată de purine (de consumat mai rar)

Fasole boabe, mazăre, linte, ciuperci, spanac, conopidă

**preferabil să nu fie consumate în asociere cu cele de mai sus!*

De evitat băuturile ce conțin fructoză (sucuri îndulcite, cola, fanta etc)

Alimente recomandate

Lactate și brânzeturi

Ouă (de 3-4 ori pe săptămână)

Legume (fasole verde, varză, salată, roșii, ardei, castraveți etc), fructe

Paste, cereale, orez, pâine, măămăligă

Ulei vegetal (de floarea soarelui, măsline etc)

Nuci, alune, fistic

Cafea, ceaiuri de plante, cacao