

Recomanacions Nutricionals per a la hiperuricèmia (àcid úric)

La **hiperuricèmia** és una patologia on es produeix un augment dels nivells sanguinis d'àcid úric com a conseqüència d'un inadequat metabolisme hepàtic de les purines, el producte final del qual és l'**àcid úric**, que en situacions d'excés es diposita a les articulacions, causant dolor i altres símptomes, coneguts com **gota**. Les causes d'aquesta malaltia són genètiques i per una mala alimentació.

Tant per a la prevenció com per al tractament, és molt important realitzar una alimentació saludable, per tal de millorar els símptomes de la patologia, reduir-ne els atacs i les possibles complicacions com la malaltia cardiovascular, nefropaties, hipertensió arterial o resistència a la insulina.

RECOMANACIONS GENERALS:

- Mantingui un pes corporal adequat, realitzant una dieta hipocalòrica en cas d'obesitat.
- Segueixi una dieta moderada en proteïnes, alta en hidrats de carboni i pobre en greixos. La major part de les proteïnes vindrà del consum d'aliments com formatge, llet, ous i vegetals, que són pobres en nucleoproteïnes.
- Augmenti la ingesta d'aigua (2,5 - 3 litres al dia).
- Eviti situacions de dejuni prolongat, sent recomanable realitzar 5 àpats al dia.
- Realitzi exercici físic moderat.



ALIMENTS RECOMANATS

- Llet desnatada i derivats
- Ous (màxim 4 rovells a la setmana)
- Fruïtes i verdures: s'han de consumir diàriament excepte les desaconsellades
- Cereals i farinacis: pa, pasta, arròs, blat de moro, blat, civada, patata
- Aigua alcalina o bicarbonatada (tipus Vichy)

TIPUS DE COCCIONS: cru, bullit, planxa, vapor, papillota, forn. Incorporar poc greix a les preparacions i evitar els fregits. **EVITAR** fregit, arrebossat, empanat, guisat amb molta salsa.

ALIMENTS AMB CONSUM LIMITAT

- Carn i peix: s'han de consumir màxim 1 cop al dia i una quantitat no superior a 150-200g, aprox. Prioritzar peix blanc (llucet, llenguado, gall, lluç, rap...) i carns magres (pollastre, gall d'indi, conill, vedella)
- Embotits, inclou el pernil de qualsevol tipus
- Llegums (mongeta blanca, cigrons, llenties, faves, pèsols, soja, cacauet)
- Sucre d'absorció ràpids: dolços, gelats, brioxeria, mel, postres

ALIMENTS DESACONSELLATS

- Begudes alcohòliques (vi, cervesa, licors, destil·lats,...)
- Carns: vísceres (fetge, ronyó, cervells, pedrers, cor), caça (com el senglar) i extractes de carn, perdiu, oca, carn picada.
- Peixos: sardines, anxoves, arengada, truita i ous de peix.
- Marisc, mol·luscs i crustacis: musclos, escopinyes, cloïsses, gambes,...
- Patés
- Formatges molt curats
- Verdures: espàrrecs, xampinyons, bledes, coliflor i espinacs.

EXEMPLE DE MENÚ

- ESMORZAR:

1 tassa de llet desnatada amb cafè (**sense sucre**) + 3 torrades integrals + formatge fresc 0% + tomàquet i oli d'oliva verge

- MIG MATÍ I BERENAR

1 peça de fruita

- DINAR I SOPAR

1r plat: sopa, puré o crema de verdures, plat de pasta, verdures de qualsevol tipus de cocció o al vapor (excepte les desaconsellades), arròs, patata

2n plat: peix blanc, carn magra, ou i/o clares, passat per aigua o truita francesa (no prendre més de 3-4 ous a la setmana)

Guarnició: verdures (no fregides), arròs blanc, amanida, pasta o patata

Postres: 1 iogurt desnatat natural **sense sucre**

Beure 2,5-3 litres d'aigua!