

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON HIPERURICEMIA

NORMAS GENERALES

- El ácido úrico es el producto final del metabolismo de las purinas, por lo que está indicado el control dietético de los alimentos ricos en estas.
- Es condición básica que se mantenga un peso corporal normal, evitando la obesidad (el exceso de peso debe eliminarse mediante una dieta hipocalórica). Mientras sea así no es necesario que haga una dieta muy estricta y monótona, pero sí es preciso que no sea excesiva en cuanto a su aporte calórico, que limite el consumo de grasas y que suprima o limite los alimentos como se indican a continuación.
- Aumente la ingesta de líquidos (2.5 – 3 litros al día)
- Así mismo debe evitar situaciones de ayuno prolongado, siendo recomendable realizar cinco comidas al día.
- Dentro de lo posible, se debe realizar ejercicio físico moderado.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y ACONSEJADOS:

Independientemente y como en cualquier otra dieta, es conveniente que se sigan unas normas básicas para que sea equilibrada.

- Leche y lácteos descremados: no debe faltar en ninguna dieta, salvo intolerancia.
- Huevos (No más de 3-4 yemas a la semana)
- Frutas y verduras: deben consumirse diariamente menos las mencionadas anteriormente.
- Cereales y farináceos: pan, pasta, arroz, maíz, trigo, avena,...

Aguas alcalinas o bicarbonatadas (Tipo Vichy)

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Todas las bebidas alcohólicas, especialmente las espumosas por poder precipitar en cuadro agudo de dolor articular en el gotoso.
- Carnes:
 - Visceras: hígado, sesos, mollejas,...
 - Caza
 - Extractos de carne
- Aves: Paloma y ganso
- Pescados: sardinas, anchoas, arenques, trucha y huevas de pescado.
- Mariscos, moluscos y crustáceos (especialmente los mejillones)
- Patés
- Quesos muy fermentados
- Verduras: espárragos, champiñones, setas, acelgas, coliflor y espinacas.

ALIMENTOS CUYO CONSUMO DEBE LIMITARSE:

- Carnes y pescados: Deben consumirse como máximo una vez al día y en cantidad no superior a los 150-200g. aproximadamente. Consumir pescado blanco (pescadilla, lenguado, gallo, merluza, rape,...) y carnes magras (pollo, pavo, conejo, vaca ó ternera).
- Embutidos, incluido el jamón de cualquier tipo.
- Legumbres (judías blancas, garbanzos, lentejas, habas y guisantes secos.)
- Azúcares de absorción rápida: dulces, helados, repostería, miel y bollería industrial.