

ÀCID ÚRIC I GOTA. Recomanacions nutricionals

La gota és una inflamació amb dolor agut a les articulacions, a causa del dipòsit d'àcid úric cristal·litzat. L'articulació més afectada sol ser la del dit gros del peu.

En aquests casos, és molt important una correcta dieta, la qual ha de respectar que sigui:

- Pobre en purines (generadores d'àcid úric)
- Calòricament adequada (per arribar o mantenir un pes adequat)
- Restringida en alcohol
- Evitar períodes de dejuni prolongat
- Beure molta aigua (recomanable 2 litres/dia)

ALIMENTS PERMESOS

- Totes les fruites
- Totes les verdures (excepte les que cal reduir-ne el consum)
- Llegums: mongetes seques, cigrons, llenties (consum moderat)
- Cereals i farinacis: pa, galetes, arròs, fideus, sèmola, ... (consum moderat)
- Els fruits secs com les nous, avellanes, ametlles (mentre no siguin cacauets ni fruits secs fregits)
- Llet i altres derivats làctics.
- Ous
- Carn: pollastre i gall d'indi
- Peix blanc: Llenguado, lluç, bacallà, rap...
- Sucs de fruita naturals i begudes sense alcohol
- Cafè i té (consum moderat)
- Altres: oli d'oliva, mel

ALIMENTS QUE CAL REDUIR-NE EL CONSUM

- Espàrrecs, espinacs, coliflor, bledes, bolets i bròquil.
- Cacauets i fruits secs fregits
- Carns vermelles de vedella, bou, cavall, xai i porc
- Peix blau com les sardines, tonyina, anxoves, arengades.
- Brioixeria industrial, pasta de full i pastisseria

DESACONSELLATS

- Begudes alcohòliques
- Carns de caça (llebre, porc senglar,...), carns grasses (ànec, embotits,...), frankfurt, i vísceres.
- Marisc (gambes, escamarlans, llagostins), crustacis (crancs de mar i de riu) i mol·luscs (cloïsses, musclos, ostres).

Bibliografia

Nutrición y dietética clínica. Salas-Salvadó J., Bonada A., Trallero R., Saló M.E. Editorial MASSON. 2000
Fisterra. www.fisterra.com. Dieta para la hiperuricemia y la gota