

Consells nutricionals per reduir l'àcid úric



L'àcid úric és un compost orgànic que es troba al nostre organisme derivat del metabolisme d'algunes substàncies que hi són presents o provenen d'algun tipus d'aliment. És present en petites quantitats a la sang, als teixits i a l'orina. Si el cos en produeix massa, pot causar la gota o la litiasi renal.

La gota és una inflamació, amb dolor agut a les articulacions, causada per dipòsits d'àcid úric cristal·litzats. La litiasi renal es produeix quan l'orina és massa àcida i conté molt àcid úric. Per reduir l'augment d'àcid úric en sang, cal reduir la ingesta d'aliments que en tenen quantitats elevades o afegir algun medicament.



Com puc reduir l'àcid úric?

- ✓ Beveu dos litres d'aigua al dia. Podeu afegir-hi mitja llimona exprimida o una cullerada de bicarbonat sòdic per alcalinitzar l'orina.
- ✓ Si no teniu hipertensió arterial, podeu prendre 1 litre de Vichy al dia, bevent, per exemple, mig got cada 3 hores.
- ✓ Feu entre 3 i 4 àpats repartits durant tot el dia per evitar el dejuni prolongat.
- ✓ Mengeu com a màxim 100 grams de carn o peix, dos cops al dia.
- ✓ Reduïu el consum de carns, marisc i begudes ensucrades.
- ✓ Eviteu la ingesta d'alcohol.
- ✓ Practiqueu exercici moderat.
- ✓ En cas de sobrepès, camineu a diari i eviteu ingerir aliments ensucrats.

Recorda: el més important és...

Fer una dieta saludable i variada, mediterrània, baixa en greixos saturats, rica en fruites i verdures i que inclogui productes làctics desnatats.

Quins aliments puc consumir i quins haig d'evitar?

A continuació, podeu trobar un llistat dels aliments permesos, els de consum moderat i els aliments que hauríeu de restringir.

Productes làctics

- ✓ Podeu prendre llet i derivats desnatats i baixos en greix
- ✗ Eviteu consumir productes làctics greixosos (nata, formatge cremós o curat)



Verdures i llegums

- ✓ Podeu menjar verdures
- Consumiu de manera moderada llegums (1 cop per setmana).
- ✗ Eviteu menjar espinacs, espàrrecs, coliflor, bledes, bolets i bròquil



Greixos

- ✓ Podeu utilitzar oli d'oliva verge i de girasol i menjar fruits secs
- ✗ Eviteu consumir mantega, margarina, cacauets i fruits secs fregits



Sopes

- ✓ Podeu consumir sopes de verdures, de pa o d'ou
- ✗ Eviteu prendre brou de carn, d'aus, de peix i sopes industrials



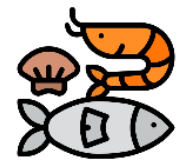
Carn

- ✓ Podeu menjar pollastre i gall dindi
- Consumiu de manera moderada carn de bou, cavall, xai i porc
- ✗ Eviteu menjar embotits, frankfurts i vísceres



Peix

- ✓ Podeu menjar peix blanc (llenguado, lluç, bacallà, rap...)
- Consumiu de manera moderada sardines, tonyina i anxoves
- ✗ Eviteu menjar marisc (gambes, escamarlans, llagostins) i mol·luscs (cloïsses, musclos, ostres)



Fruita

- ✓ Podeu menjar totes les fruites fresques, seques o en almívar
- Consumiu de manera moderada plàtans, raïm, mango i figues
- ✗ Eviteu prendre suc de fruita naturals i envasats



Hidrats de carboni

- ✓ Podeu menjar pa, pasta, cereals i quinoa
- ✗ Eviteu consumir brioixeria industrial i pastisseria



Begudes

- ✓ Podeu beure aigua, infusions, te i cafè
- Limiteu el consum de vi
- ✗ Eviteu prendre begudes ensucrades i alcohòliques

