

## Recomanacions generals en la hiperuricèmia

### Servei d'Endocrinologia i Nutrició

- Mantingui una bona hidratació, més d'un litre i mig d'aigua al dia.
- Faci exercici de manera regular. Com a mínim passegi 30-45 minuts/ 4 vegades per setmana

#### ▪ **DIETA ESTRICTE EN PURINES**

#### Utilitzada durant les crisis de gota

▪ <b>Aliments a limitar</b>	▪ <b>Aliments lliures</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CARN</li> <li>▪ PEIX</li> <li>▪ MARISC</li> <li>▪ EMBOTITS</li> <li>▪ VÍSCERES</li> <li>▪ VERDURA: espàrrecs, espinacs, bledes, coliflor, bròquil i bolets</li> <li>▪ LLEGUM: lletnies, mongeta blanca, cigrons, faves i pèsols</li> <li>▪ ALTRES: extractes de carn, pebre, mostassa, all i comí</li> <li>▪ BEGUDES ALCOHÒLIQUES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ LACTIS</li> <li>▪ OU</li> <li>▪ FRUITA</li> <li>▪ VERDURA: totes excepte les especificades anteriorment</li> <li>▪ CEREALS i FARINACIS: consum moderat</li> <li>▪ HERBES FRESQUES: menta, romaní, orenga</li> <li>▪ GREIXOS: consum moderat</li> <li>▪ SUCS NATURALS</li> <li>▪ ALTRES: sucre, melmelada, mel i cereals d'esmorzar</li> </ul>

#### Exemples de dinars i sopars

Primer plat de verdures o sopes o purés

Segon plat a escollir entre:

- Arròs o pasta amb oli o salsa de tomàquet
- Patates bullides o en puré
  - Es poden fer dos plats o prendre-ho tot en un sol plat únic complet
  - SEMPRE AFEGIREM 1 CLARA D'OU EN EL DINAR. 3-4 vegades a la setmana pot ser un ou sencer

Exemples

- Amanida verda + puré de patata amb clara d'ou i formatge ratllat
- Arròs amb salsa de tomàquet i clara d'ou + plat de verdura
- Sopa amb fideus + crema de verdures amb clara d'ou i crema de llet
- Pasta saltejada amb verdures i clara d'ou

Postres:

- Al dinar fruita o lacti, per sopar sempre lacti.

▪ **DIETA MODERADA EN PURINES**

Utilitzada quan l'àcid úric en sang és superior a 6 mg/del, però no es presenta una crisi de gota.

▪ <b>Aliments a limitar</b>	▪ <b>Aliments lliures</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CARN: porc, xai i ànec</li> <li>▪ PEIX: peix blau fresc, peix en conserva</li> <li>▪ MARISC</li> <li>▪ EMBOTITS</li> <li>▪ VÍSCERES</li> <li>▪ VERDURA: espàrrecs, espinacs, bledes, coliflor, bròquil i bolets</li> <li>▪ ALTRES: extractes de carn, pebre, mostassa, all i comí</li> <li>▪ BEGUDES ALCOHÒLIQUES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CARN: consum moderat de pollastre, gall d'indi, vedella i conill</li> <li>▪ PEIX BLANC</li> <li>▪ LACTIS</li> <li>▪ OU</li> <li>▪ FRUITA</li> <li>▪ VERDURA: totes excepte les especificades anteriorment</li> <li>▪ CEREALS i FARINACIS</li> <li>▪ HERBES FRESQUES: menta, romaní, orenga</li> <li>▪ GREIXOS</li> <li>▪ ALTRES: sucre, melmelada, mel i cereals d'esmorzar</li> <li>▪ BEGUDES SENSE ALCOHOL O SUCS. Cafè i te, consum moderat</li> </ul>

**Exemples de dinars i sopars**

▪ <b>Dinars</b>	▪ <b>Sopars</b>
<p>Primer plat a escollir entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verdura o amanida</li> <li>▪ Pasta, arròs, llegum o patata</li> </ul> <p>Segon plat a escollir entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carn, les permeses</li> <li>▪ Peix blanc</li> <li>▪ Ou</li> <li>▪ Acompanyar sempre de verdura o amanida</li> </ul> <p>Postres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruita o lacti</li> </ul>	<p>Primer plat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verdura o amanida</li> </ul> <p>Segon plat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Sempre mesclarem un cereal (arròs, pasta, patata, pa) + un llegum</u></li> </ul> <p>Exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de pèsols amb puré de patata + tomàquet per amanir</li> <li>▪ Arròs integral amb lleties i verdura</li> <li>▪ Fideus caldosos amb cigrons i verdures</li> <li>▪ Faves saltades amb puré de patata amb pell + amanida</li> </ul> <p>Postres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lacti</li> </ul>