

## Dieta Hipopurínica para Hiperuricémicos (Gota)

Lembre-se da importância de manter seu peso dentro da normalidade e de praticar exercícios físicos moderados regularmente. A ingestão de água em abundância (2lts / dia) é essencial para seu bem estar, juntamente com o controle bimestral do nível de ácido úrico no sangue. NÃO FUME!

É muito mais inteligente prevenir as crises do que trata-las!

### Alimento Proibidos:

- Carnes: vitela, bacon, cabrito, carneiro, miúdo (todos), carnes de caça, porco c/ gordura e/ou pele.
- Peixes: sardinha, salmão, truta, cavala, bacalhau, arenque, aliche, caviar, mexilhões e marisco.
- Aves: galeto, peru, pato, pombo e ganso.
- Bebidas alcoólicas fermentadas (cerveja, vinho).
- Carnes e derivados defumados e/ou enlatados (patês, salames, etc.).

### Alimentos de uso moderado:

- Sal e temperos em geral, chocolates, conservas em geral (pickles, etc.).
- Carnes: boi (magra), frango, coelho, presunto, porco sem gordura e sem pele (lombo).
- Peixes: camarão, ostra, lagosta, caranguejos /siris, cação, badejo e semelhantes.
- Leguminosas: feijão, soja, grão de bico, ervilha, espargos, cogumelos, couve-flor e espinafre.
- Cereais: arroz integral, centeio, aveia.
- Oleaginosos: coco, nozes, amendoim, castanhas em geral (EVITE FRITURAS).
- Bebidas alcoólicas destiladas e refrigerantes
- Queijos "curados" ou temperados, camembert e todos os queijos amarelos.

### Alimentos sem restrições:

- Leite e derivados, queijos fresco e branco, margarina vegetal, chás e café.
- Cereais: arroz, pão, macarrão e massas, biscoitos, sagu, fubá, milho, tapioca, araruta, fibras.
- Vegetais: todas as frutas e os vegetais não incluídos no grupo anterior.
- Doces em geral que não contenha ingredientes incluídos no grupo anterior
- Sucos naturais: modere o uso de açúcar branco e use adoçante artificial sempre que possível

Em caso de dúvidas ou necessidade de um cardápio individual procure a ajuda de um nutricionista ou um médico endocrinologista. Sua dieta deverá ter como princípios fundamentais ser normocalórica, hipolipídica, hipossódica e normoproteica, embora hipopurínica. Deve ser ainda hiperhídrica e bastante restrita em álcool.

*A OBEDIÊNCIA A ESTES PRINCÍPIOS, O CONTROLE MÉDICO E O USO CORRETO DOS MEDICAMENTOS PODERÃO FLEXIBILIZAR SUA DIETA, ATENUANDO CERTAS RESTRIÇÕES.*

