

Alimentația pacienților cu hiperuricemie sau gută

Hiperuricemia apare la persoane predispuse (care sintetizează în organism cantități mari de acid uric sau/și elimină cantități reduse) ori la cei care consumă în exces alimente bogate în acid uric, în primul rând carne. Surplusul de acid uric este implicat în apariția calculilor (pietrelor) și altor boli ale rinichilor, al unei forme severe de reumatism (guta) și poate afecta inima și vasele de sânge, motiv pentru care respectarea regimului alimentar, alături de alte măsuri terapeutice, contribuie la menținerea sănătății dumneavoastră și prevenirea unor boli severe care vă pot amenința chiar viața.

Obezitatea este un factor care influențează nefavorabil boala, motiv pentru care persoanele cu exces ponderal vor urma un regim de slăbire.

De asemenea, tratați-vă cât mai curând posibil orice infecție urinară, urmând doar medicația prescrisă de medicul dumneavoastră în funcție de natura microbului depistat în urină.

Evitați sedentarismul, dar și eforturile mari.

Dacă medicul nu vă contraindică acest lucru, consumați cât mai multe lichide (apă, ceaiuri de plante, sucuri și orice alte lichide nesărate și nealcoolice) astfel încât să eliminați aproximativ 2,5-3 litrii de urină zilnic. Acest lucru este posibil dacă beți circa 250 ml de lichid la 2 ore (spre exemplu ceai diuretic, ceai de măceșe, ceai de cozi de cireșe, ceai de mătasea porumbului sau alte ceaiuri de plante în care puneți suc ori sare de lămâie), iar seara la culcare mai ingerați încă 500 ml.

Consumul de alcool este strict contraindicat (deoarece poate declanșa o criză de gută) și la fel consumul de ceai veritabil și cafea.

Ori de câte ori aveți posibilitatea, urmați o cură de ape minerale în stațiunile Olănești sau Călimănești-Căciulata, Păușa, Piscul Câinelui, Biborțeni, Borsec, Buziaș, Covasna, Malnaș.

Obișnuiți-vă să urinați cât mai des, inclusiv noaptea de cel puțin o dată.

Reduceți cantitatea de sare din alimentație.

Evitați alimentele bogate în acid uric: carnea, mai ales cea de animal tânăr (pui, vițel, miel, etc.) și de vânat, organele (creier, limbă, ficat, rinichi, momițe), peștele (scrumbii, sardele, heringi, crap, somn), mezelurile, supele de carne sau oase, cacao, ciocolata, lintea, mazărea, fasolea, bobul, ciupercile, sparanghelul, conopida, varza, spanacul, nucile, alunele, migdalele.

Vă sunt **permise** laptele (preferabil degresat) și brânzeturile nesărate și nefermentate, carnea și peștele fierte (de cel mult 3-4 ori pe săptămână câte 100g/zi), ouăle (unul la 2-3 zile), pâinea albă, legumele și fructele în orice cantitate (cu excepția celor menționate anterior), grăsimile și diverse dulciuri în cantitate redusă, mai puțin prăjiturile cu cremă și foietajele.

Urmați periodic cure de citrice (portocale, mandarine, etc.), mai ales lămâi iar dacă medicul nu vă contraindică, puteți să urmați tratament cu bicarbonat de sodiu (1-3 lingurițe/zi).

În criză (primele 48 ore) regimul va fi compus din orez, paste făinoase, supe de legume, piureuri, fructe. Felurile de mâncare vor fi preparate prin fierbere, fără sare și grăsimi, iar cantitatea de lichide consumate va fi mai mare.

Rețineți că un regim predominant vegetarian, bogat în lichide și care respectă prescripțiile de mai sus poate duce la răirirea sau dispariția acceselor de gută precum și la dispariția calculilor renali.

Important!

Recomandările de mai sus sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte.

