



www.goutoumaria.gr

Διαιτολόγιο Ουρικού Οξέος

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Σταδιακή μείωση του σωματικού βάρους σε υπέρβαρους ασθενείς. (Η απότομη μείωση πρέπει να αποφεύγεται).
- Λήψη αρκετών υγρών πάνω από 2 λίτρα το 24ωρο.
- Η υπέρταση πρέπει να θεραπεύεται με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.
- Τα οινοπνευματώδη ποτά πρέπει να αποφεύγονται (μπύρα, κρασί κ.λ.π.).

Γενικά, δίαιτα με μέτρια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και κάπως χαμηλή σε λίπη.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

- Γάλα, γιαούρτι, τυρί, αυγά, καφές, τσάϊ, αναψυκτικά.
- Ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, λαχανικά. (εκτός από τα απαγορευμένα).
- Ζάχαρη, μέλι, μαρμελάδα, ζελέ, ξηροί καρποί, φρούτα και χυμοί φρούτων.
- Γλυκά, παγωτά, (σε περιορισμένες ποσότητες).

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ

- Κρέας, κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρια (εκτός από τα απαγορευμένα).
- Αρακάς, φακές, φασόλια, σπανάκι, σπαράγγια, μανιτάρια, ντομάτα (Στην οξεία φάση απαγορεύονται).

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ

- Εντόσθια (σुकώτι, νεφρά, μυαλά), γλυκάδια, ζωμός και σάλτσες κρέατος.
- Μύδια, χτένια, αυγοτάραχο, σκουμπρί, σαρδέλλες, ρέγγα, αντζούγιες.
- Κυνήγι, πέρδικα, χήνα.
- Αμύγδαλα, ζύμη.