

Què és l'àcid úric?

És un producte del metabolisme de les purines, que l'organisme produeix de manera natural. Les purines que l'originen provenen d'aliments ingerits i de la formació en el propi cos.

La dieta és fonamental per mantenir uns nivells no perjudicials per a la salut. Si es té una elevació mantinguda d'àcid úric a la sang, es pot tenir gota, una malaltia crònica que diposita cristalls d'urat a les articulacions, o afectacions renals, que poden produir còlics i insuficiència renal.

Recomanacions

Evita el sobrepès, però no realitzis dietes estrictes o períodes de dejú

Evita l'alcohol

Beu força aigua

En la majoria de casos, la dieta no és suficient i cal un tractament mèdic

Suggeriments alimentaris

Evita	Limita	Gaudeix
Vedella, ànec, cèrvol	Carns, aus de corral i ous	Mantega de cacauet
Anxoves, sardines, músclos, bacallà, truita, tonyina	Cranc, llagosta, ostres, gambes	Fruits secs
Fetge, ronyons, pedrers	Mongetes, lenties, pèsols	Productes làctics desnatats
Salses amb nata i farina	Espinacs, coliflor, espàrrecs	Altres vegetals
Llevats, pa, pasta	Civada, arròs	Oli d'oliva, oli de coco
Cervesa i alcohol en general	Cafè	Boniato, patata
Pren una peça de fruita al dia, t'ajudarà a disminuir l'àcid úric		