

## Ουρικό οξύ και Διατροφή

Τροφές που πρέπει να ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ. επειδή έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες και μπορούν να αυξήσουν το ουρικό οξύ:

- Εντόσθια (Συκώτι, νεφρά, καρδιά, κοκορέτσι).
- Κρέατα και αλλαντικά ( Ζωμός κρέατος, μπέικον).
- Κρέας από κυνήγι (χήνα, πέρδικα, φασιανός).
- Γαύρος, σαρδέλες, ρέγκα, σκουμπρί, αντζούγιες.
- Θαλασσινά (Μύδια, χτένια, γαρίδες, αυγοτάραχο, ταραμοσαλάτα, σουπιές, χταπόδι, καλαμαράκια).
- Μαγιά, μπύρα και άλλα οινοπνευματώδη ποτά.
- Αμύγδαλα

Τροφές που μπορείτε να τρώτε ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ επειδή έχουν μέτρια περιεκτικότητα σε πουρίνες :

- Κοτόπουλο, γαλοπούλα.
- Ψάρια (εκτός απο τα παραπάνω), αστακός, καβούρια.
- Φασόλια, αρακάς, φακές.
- Σπανάκι, σπαράγγια, μανιτάρια, ντομάτα, κουνουπίδι.
- Πατάτες τηγανιτές, ψωμί και δημητριακά ολικής.

Τροφές που ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ για κατανάλωση, επειδή έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες και δεν αυξάνουν το ουρικό οξύ:

- Αυγά.
- Ψωμί λευκό και καλαμποκιού, πατάτες βραστές ή ψητές, ζυμαρικά, ρύζι.
- Κέϊκ, μπισκότα, δημητριακά.
- Φρούτα και χυμοί φρούτων.
- Λαχανικά (εκτός απο τα παραπάνω).
- Αποβουτηρωμένα γαλακτοκομικά.
- Βούτυρο, μαργαρίνη, λάδι και ελιές (σε μικρές ποσότητες για να μην αυξήσουν την χοληστερίνη).
- Ζάχαρη, κακάο, σοκολάτα, μέλι (σε μικρές ποσότητες για να μην αυξήσουν το Σάκχαρο).
- Αλάτι, ξύδι και καρυκεύματα.
- Καφές, τσάϊ, χαμομήλι και αναψυκτικά.

## Γενικές διατροφικές οδηγίες για άτομα με υψηλό ουρικό οξύ :

- ✓ Η κατανάλωση πρωτεϊνών δε πρέπει να ξεπερνά το 10% των ημερήσιων ολικών θερμίδων.
- ✓ Τα επίπεδα κατανάλωσης πρωτεϊνών πρέπει να κυμαίνεται στο 0,6-0,8 γραμμάρια ανα κιλό σωματικού βάρους.
- ✓ Απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.
- ✓ Αποφύγετε μεγάλα και βαριά γεύματα αργά το βράδυ.
- ✓ Αυξήστε την κατανάλωση νερού (1,5 με 2 λίτρα ημερησίως το ελάχιστο).
- ✓ Διατηρήστε σταθερό ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος.
- ✓ Μειώστε το άγχος με περπάτημα.