

Régime pour excès d'acide urique

Restriction globale de l'apport calorique mais de manière modérée (30 calories/kg/24h). Ne pas réduire d'emblée une obésité, surtout à proximité d'une période de crise.

1°) Restrictions alimentaires :

* **SUPPRESSION** des aliments "riches en purines", à savoir principalement :

- Charcuterie
- Abats (Riz de veau, cervelle, foie, rognons)
- Gibier, Viandes "en sauces"
- Anchois, sardines, harengs
- Extraits de viandes
- Boissons alcoolisées

* **RESTRICTION :**

- Viandes jeunes (surtout s'il s'agit de boeuf, porc ou mouton)
- Fruits de Mer (crustacés)
- Restriction des protéines : un seul plat de viande par jour
- Restriction des lipides qui ne dépasseront pas 0,50gr/kg/24h.
- Restriction des glucides aux sujet obèses.
- Peuvent être consommés librement le lait , les fromages pauvres en graisse, les oeufs, les légumes verts (à l'exception des épinards), les fruits, le café, le thé léger

* **Les BOISSONS :**

- a) suppression formelle de toutes les boissons alcoolisées
- b) cure de diurèse quotidienne: boire 2 à 3 litres par 24 heures d'eau minérales (Vichy, Contrexeville, Vittel, Evian) .

2) Augmenter les laitages

Augmentez votre consommation de lait, et de tous les produits laitiers en évitant ceux qui sont trop gras

3) proscrire certains médicaments:

- extraits de foie, diurétiques, vitamines B12, hormones males etc