

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ

▶ **Η κακή διατροφή θεωρείται υπεύθυνη για την πρόκληση οξέων επεισοδίων ουρικής αρθρίτιδας**

▶ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΑΝΕΤΑ

Μειωμένη περιεκτικότητα σε πουρίνες

- Ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες, ρύζι, λαχανικά (εκτός αυτών με μέτρια περιεκτικότητα σε πουρίνες)
- Χορτόσους, τουρσιά, ελιές, μπαχαρικά, καρυκεύματα, ξύδι
- Γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί) με χαμηλά λιπαρά, αυγά, μέλι
- Φρούτα, χυμοί φρούτων, φιστίκια, ποπ κορν

▶ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Μέτρια περιεκτικότητα σε πουρίνες

- Ελαιόλαδο, βούτυρο, μαργαρίνη, μαγιονέζα, ζάχαρη, γλυκά, παγωτό, ζελέ, μαρμελάδα ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα
- Κρέας 90-120 γραμ./μερίδα (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι, πουλερικά)
- Ψάρια (εκτός των απαγορευμένων), οστρακοειδή
- Σπαράγγια, σπανάκι, φασόλια, φακές, αρακάς, κουκιά, μανιτάρια, ντομάτα, κουνουπίδι
- Καφές, κακάο, τσάι, ανθρακούχα αναψυκτικά, σοκολάτα (με μέτρο)

▶ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΠΑΣΗ ΘΥΣΙΑ

Αυξημένη περιεκτικότητα σε πουρίνες

- Συκώτι, σπλήνα, νεφρά, γλυκάδια, μυαλά, τηγανητά και όλα τα σνακ
- Σούπες κρέατος, ψαριού, κοτόπουλου και σάλτσα από κρέας
- Αντζούγες, σαρδέλες, ρέγγα, σκουμπρί, αυγοτάραχο, χτένια, μύδια, μαρίδα, γαρίδες
- Κυνήγια (πέρδικα, λαγός), χήνα
- Αμύγδαλα, μαγιά

▶ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Σταδιακή απώλεια του περιττού βάρους (Η ταχεία απώλεια πρέπει να αποφεύγεται)
- Η πρόσληψη υγρών να ξεπερνά τα 12 ποτήρια την ημέρα (νερό, χυμοί φρούτων, αφεψήματα)
- Να αποφεύγονται τα οينوπνευματώδη ποτά (μπύρα, κρασί, κλπ)
- Να αποφεύγονται τα μεγάλα γεύματα, ιδιαίτερα το βράδυ
- Διαίτα χαμηλή σε λίπη, αύξηση πρόσληψης υδατανθράκων και μέτρια πρόσληψη πρωτεϊνών

▶ **Ελέγξτε με τον ιατρό σας τη διατροφή όπως και τη φαρμακευτική αγωγή**