



Γενικές οδηγίες για ασθενείς με αυξημένο ουρικό οξύ

1. Σταδιακή μείωση του σωματικού βάρους σε υπέρβαρους ασθενείς (Η απότομη μείωση πρέπει να αποφεύγεται)
2. Λήψη αρκετών υγρών (πάνω από 2 λίτρα το 24ωρο).
3. Η υπέρταση πρέπει να θεραπεύεται με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.
4. Τα οινοπνευματώδη ποτά πρέπει να αποφεύγονται (μπύρα, κρασί, ούισκι κ.τ.λ.)
5. Γενικά, δίαιτα με μέτρια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και χαμηλή σε λίπη.
6. Το ουρικό οξύ αυξάνεται κατά τη νηστεία.

Τροφές που ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ αυστηρά

1. Εντόσθια (σुकώτι, νεφρά, μυαλά) γλυκάδια, ζωμός και σάλτσες κρέατος.
2. Μύδια, χτένια, αυγοτάραχο, σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγκα, αντσούγιες.
3. Κυνήγι, πέρδικα, χήνα
4. Αμύγδαλα, ζύμη

Τροφές που επιτρέπονται σε ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ

1. Κρέας, κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρια (εκτός από τα απαγορευμένα)
2. Αρακάς, φακές, φασόλια, σπανάκι, σπαράγγια, μανιτάρια, ντομάτα (ΣΤΗΝ ΟΞΕΙΑ ΦΑΣΗ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ)

Τροφές που ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

1. Γάλα, γιαούρτι, τυρί, αυγά, βούτυρο, λάδι, καφές, τσάι, αναψυκτικά.
2. Ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, καλαμπόκι, λαχανικά (εκτός από τα απαγορευμένα)
3. Ζάχαρη, μέλι, μαρμελάδα, ζελέ, ξηροί καρποί, χόρτα, φρούτα και χυμοί φρούτων.