



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

## *Orientação Alimentar para Ácido Úrico Elevado*

### **EVITAR:**

- Miúdos e vísceras de modo geral (fígado, língua, rim e coração);
- Peixes e frutos do mar (sardinha, mexilhão, anchova, truta, cavala, bacalhau, arenque e marisco, ovas de peixe);
- Aves como galetto, ganso, pombo, peru;
- Bebidas alcoólicas de todos os tipos.

### **PERMITIDOS COM MODERAÇÃO:**

- Carnes em excesso: vaca, galinha e porco;
- Embutidos (salsicha, lingüiça, salame e mortadela, etc);
- Peixes (exceto os citados acima) e frutos do mar (camarão, ostra, lagosta e caranguejo);
- Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja);
- Frutas oleaginosas (coco, nozes, amendoim, castanhas, pistache, avelã);
- Aspargos, cogumelos, couve-flor, espinafre;
- Tomate, extrato de tomate e molhos prontos;
- Caldo de carne.

### **RECOMENDAÇÕES:**

Nas fases agudas, os alimentos permitidos em quantidade moderada devem ser suprimidos da dieta;

Manter o peso adequado;

Respeite o horário de suas refeições;

Realize de 5 a 6 refeições diárias (com volume reduzido);

Aumentar a ingestão hídrica (água e suco);

Coma devagar e mastigue bem os alimentos;

Não utilize alimentos e preparações ricos em gordura;

Dê preferência aos alimentos grelhados, assados, cozidos ou a vapor.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913**    Alphaville: **2151.5805**

*Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.*