



## São regras importantes para uma alimentação saudável:

- Faça **várias refeições por dia**, fracionadas e coma pequenas quantidades de cada vez.
- Beba **água!**
- Controle o seu **peso** (perca, se necessário).
- Modere o consumo de álcool.



## Se é fumador...

...decida-se a **deixar de fumar**. Se precisa de ajuda para o fazer, consulte o seu **médico assistente**.



## Aposte no exercício físico...!

- Pode optar por pequenas **caminhadas** de 10 minutos (para um mínimo de 30 minutos acumulados ao fim do dia).
- Se anda de transportes saia na paragem anterior e faça o resto do percurso a pé. Se usa carro, estacione-o no quarteirão anterior.
- Prefira as escadas ao elevador...crie **novas rotinas!**

Elaborado por: Marta Fournier

Adaptado de versão anterior criada por: Catarina Empis,  
Mariana Lameiras, Rita Tato, Susana Mendonça, Elsa Feliciano.

Imagens:

<http://www.goutschool.com/uric-acid-and-gout/>

<http://www.vereencenter.com/what-is-gout/>

<https://www.tuasaude.com/dieta-para-reumatismo/>



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

dezembro de 2018



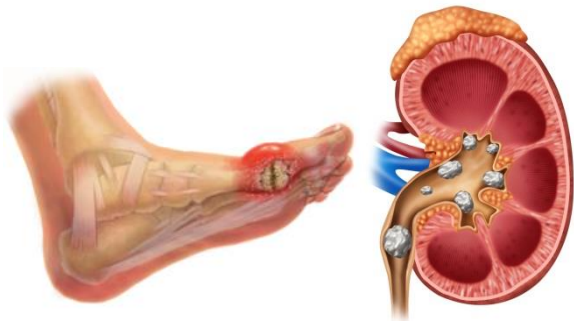
Unidade de Saúde Familiar  
Santo Condestável

# Alimentação Saudável na Hiperuricemia



## O que é a hiperuricemia?

A hiperuricemia é o aumento de **ácido úrico** no sangue. Mantida ao longo do tempo, pode levar à deposição do ácido úrico em articulações e tendões (**gota**) ou nos rins dando origem a **cálculos renais** (“pedras nos rins”).



## Porque é a alimentação importante na hiperuricemia?

O ácido úrico resulta do metabolismo das **purinas** (proteínas) que são substâncias presentes em vários alimentos.

A hiperuricemia está, muitas vezes, associada a tensão alta, obesidade, diabetes, triglicéridos aumentados e consumo de álcool – uma alimentação saudável é de extrema importância!

## Alimentos que deve evitar:

- Carnes de animais jovens (**frango**, cabrito, borrego, **vitela**, **leitão**, caça).
- Órgãos e **vísceras**: fígado, rim, moelas, coração.
- Moluscos, **marisco** e crustáceos: polvo, lula, choco, camarão, amêijoas, mexilhão.
- Todas as **bebidas alcoólicas**, incluindo a cerveja.
- **Conservas** de carne ou de peixe. **Caldos de carne** e extractos artificiais de carne.
- Produtos de **charcutaria**, incluindo salsichas.
- Espinafres, cogumelos, espargos, couve-flor.
- Leguminosas: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas.
- **Peixes gordos**: atum, cavala, enguia, chicharro, sardinha, sável, salmão, arenque, anchovas.
- Cacau, **chocolate** e **cereais integrais**. Figos, framboesas, morangos, limão, cereja e nêspera.



## Alimentos de consumo liberal:

- **Lacticínios**: leite e iogurtes, queijos não fermentados (queijo fresco, requeijão).
- Cereais, **pão e farinha refinados** (não integrais).
- Batata, arroz, massas.
- **Legumes e hortaliças**: cenoura, abóbora, alface, cebola, agrião, brócolos, tomate, couve, nabo.
- **Frutas**: laranja, tangerina, banana, maçã, pêra, melão, uvas, pêssego.
- **Carnes magras** (em **moderação**): vaca e porco (partes magras), galinha (sem pele), peru, coelho.
- **Peixes magros** (em **moderação**): pescada, peixe-espada, cherne, corvina, dourada, robalo, bacalhau, pargo, linguado, faneca, solha.

