

Alimentação para pacientes com Ácido Úrico aumentado

- O aumento excessivo de ácido úrico no sangue pode provocar o aparecimento de uma doença chamada gota. No metabolismo, o ácido úrico é eliminado pela urina como toxina.
- Esse acúmulo pode ocorrer tanto por uma produção excessiva em função da alimentação, quanto por eliminação deficiente provocada por um problema metabólico ou renal.
- Uma dieta rica em proteínas, especialmente uma substância chamada **purina**, resulta em aumento da concentração de ácido úrico no sangue. Portanto os alimentos ricos nesta substância devem ser evitados.

Exemplo dos alimentos com alto teor de purinas:

- Carnes como vitela, cabrito, carneiro, bacon e embutidos (salsicha, lingüiça e presunto).
- Miúdos como fígado, coração, língua, rim e miolos
- Peixes e frutos do mar como sardinha, truta, bacalhau, arenque, anchova, ovas de peixe, mexilhão, marisco
- Aves como peru, galeto e ganso
- Bebidas alcoólicas em todos os tipos
- Tomate e extrato de tomate
- Caldo de carne
- Molhos prontos
- Fermentos de pães