

Goutte : régime hypo-uricémiant

Aliments à éviter:

- tous les abats: ris de veau surtout, mais aussi rognons, foie, cervelle, tripes, coeur, langue
- les charcuteries
- les viandes séchées
- les bouillons de viande
- certains poissons: sardines, anchois, hareng, truite, carpe, brochet, saumon, oeufs de poisson, coquillages, crustacés, cabillaud, soupe de poissons.

Aliments dont la consommation doit être réduite

D'une façon générale, la consommation de viandes doit être diminuée.

Aucun végétal ne pose problème, car les purines végétales ne se transforment pas en acide urique (ni l'oseille, ni le chou, ni les épinards, ni le thé n'ont donc lieu d'être évités...)

Augmenter le débit urinaire

Plus le débit urinaire sera élevé, meilleure sera l'épuration de l'acide urique sanguin. Il faut donc boire beaucoup (2 à 3 litres par jour) d'eau. N'importe quelle eau fera l'affaire, y compris l'eau du robinet.

Eviter les aliments susceptibles de déclencher une crise aiguë

Certains aliments peuvent, par des mécanismes complexes, favoriser le déclenchement d'une crise de goutte, alors même qu'ils n'apportent pas en soi d'acide urique. C'est le cas:

- de l'alcool sous toutes ses formes
- des corps gras: pas plus de 40 à 50 grammes de corps gras d'ajout par jour
- de certains aliments particuliers à chaque patient (chocolat ou champignons par exemple).