

CONSIGLI ALIMENTARI PER IPERURICEMIA

Seguire un'alimentazione povera in purine.

ALIMENTI RICCHI IN PURINE DA EVITARE:

- Frattaglie (fegato, trippa, animelle, cervella...)
- Selvaggina e carni grasse
- Insaccati (salsicce, zampone, cotichino) e salumi
- Pesci grassi (salmone, anguilla...)
- Pesci salati (sardine, acciughe, baccalà...)
- Crostacei (aragosta, gamberi, scampi...)
- Estratti di carne, brodi di carne ristretti



ALIMENTI A CONTENUTO MEDIO IN PURINE DA LIMITARE:

- Carne magra e pollame
- Pesce magro
- Legumi (piselli, fagioli, ceci, fave e lenticchie)



ALIMENTI A BASSO CONTENUTO IN PURINE DA PREFERIRE:

- Cereali (pane, pasta, riso...)
- Verdura
- Latte, latticini e formaggi freschi



Evitare gli alimenti particolarmente ricchi in fruttosio (frutta sciroppata, frutta secca, frutta più zuccherina come cachi, fichi, uva, banane, in generale la frutta più matura, marmellata, miele...).

Evitare i superalcolici, limitare comunque il vino e la birra.

Bere abbondantemente acqua nell'arco della giornata.

Evitare i digiuni prolungati: consumare regolarmente tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2-3 spuntini nell'arco della giornata.

La preparazione dei cibi deve essere semplice e priva di grassi.

La carne ed il pesce possono essere cotti alla griglia, ai ferri, bolliti, al vapore.

La verdura può essere cotta lessata, al vapore, al forno.

Le uova possono essere consumate sode, in camicia o con padelle antiaderenti.

Per condire gli alimenti utilizzare olio extravergine di oliva, preferibilmente crudo.

