

DIETA CALCOLOSI ACIDO URICO

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Buona idratazione
- Ridurre l'apporto di sale
- Controllare l'apporto di proteine di origine animale
- Ridurre l'apporto di zuccheri semplici
- Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e privilegiare quelli con maggiore tenore di grassi monoinsaturi e polinsaturi.
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o i bolliti di carne.

ALIMENTI NON CONSENTITI

Per calcoli di acido urico

- Alcolici e Superalcolici
- Alimenti conservati sotto sale, in scatola o salamoia, essiccati o affumicati, dadi ed estratti di carne poiché contengono elevate quantità di sale
- Cibi da fast-food ricchi di grassi idrogenati (trans) presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente e piatti già pronti.
- Snack salati come patatine, pop-corn e noccioline
- Maionese e altre salse elaborate
- Fritture, pastella ed intingoli
- Condimenti grassi come burro, lardo, panna, pancetta, margarine.
- Frattaglie (fegato e rognone), carni grasse e selvaggina
- Molluschi, frutti di mare e caviale.
- Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi, salame, salsiccia, mortadella, ecc. oltre alle parti grasse delle carni.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti" e apportano molte calorie.
- Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioche.
- Zucchero per dolcificare le bevande
- Frutta sciroppata
- Pesce azzurro ad alto contenuto di purine come acciughe, alici, sardine.

