



Orientação Nutricional: Hiperuricemia (Ácido Úrico)

O aumento nas taxas de ácido úrico no sangue pode ocorrer tanto pela produção excessiva pelo organismo, quanto pela eliminação deficiente da substância.

Causa inflamação e conseqüentemente dor e inchaço, acometendo principalmente as articulações mãos, pés, tornozelos e joelhos.

Aumente o consumo dos seguintes alimentos

- *Alimentos ricos em Vit C:* abacaxi, acerola, caqui, caju, goiaba, kiwi, laranja, limão, maracujá, mamão, mexerica, morango), verduras verde-escuras (agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, espinafre, rúcula) e tomate.
- *Alimentos antioxidantes:* frutas cítricas, oleaginosas (castanhas, nozes), semente de girassol, chocolate amargo, cravo, canela e hortelã.
- *Alimentos anti-inflamatórios:* alho, cebola, orégano, gengibre, azeite de oliva, açafraão, frutas vermelhas (acerola, ameixa, amora, cereja, jabuticaba, melancia, maçã, morango, uva roxa) e alimentos ricos em ômega-3 (chia, linhaça marrom e linhaça dourada).
- Aumente a ingestão de água para aumentar a excreção das purinas. Se você tiver dificuldade para ingerir água, procure fazer água saborizada com limão, laranja, morango, abacaxi, gengibre, capim cidreira, hortelã, etc.

Evite o consumo dos seguintes alimentos

- Miúdos e vísceras (rim, língua, fígado, coração, miolo, moela).
- Peixes (sardinha, salmão, cavala, arenque, manjuba, truta, bacalhau) e frutos do mar (camarão, lagosta, caranguejo, mexilhão, lula, polvo).
- Embutidos (linguiças, salsicha, mortadela, presunto, apresuntado, salame, peito de peru, paio).
- Carne vermelha em excesso, caldos prontos de carne, pele de frango, sopas industrializadas, fermento biológicos, levedo de cerveja.
- Frutose industrializada: encontrada em doces, chocolates, tortas, sorvetes, massas prontas para bolo, bolacha recheada, gelatina, etc. É importante ler os rótulos dos alimentos para verificar a presença de frutose.
- Cuidado com o consumo de bebidas alcoólicas pois alteram os níveis de ácido úrico (principalmente cerveja).

Recomendações importantes

- A perda de peso é importante, pois o excesso de peso sobrecarrega as articulações já inflamadas.
- Se você tem diabetes e/ou hipertensão arterial, a compensação dessas doenças melhora do quadro.
- É essencial ter horários regulares para se alimentar, o jejum prolongado diminui a excreção de ácido úrico pelo organismo.

Evitar Ultraprocessados: salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas em pó prontas, batata congelada, embutidos (linguiças, salsicha, presunto, apresuntado, mortadela, salame, peito de peru e paio), bolacha recheada, chocolate, achocolatado, refrigerante, refrescos em pó, sucos prontos para o consumo, sucos a base de soja, bebidas lácteas, iogurtes saborizados artificialmente, gelatina, cereal matinal, sorvete, bolinhos prontos, massas para bolo prontas, empanados de frango, hambúrguer pronto, produtos congelados prontos para o consumo, leite fermentado, molhos prontos, temperos prontos (caldo de legumes, carne e frango, temperos prontos para arroz e feijão). São alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, gordura TRANS, sal, corantes, conservantes e aditivos.