

- Quando os níveis de ácido úrico ficam acima de 6,8 mg/dl há deposição de cristais nas articulações e noutros locais do corpo como os rins, podendo originar cálculos (“pedras”);
- as articulações dos dedos dos pés são as principais afectadas, ficando vermelhas, quentes e inchadas (Gota);
- o tratamento consiste em dieta, repouso e aplicação de frio local;
- o seu médico poderá recomendar-lhe medicamentos nas situações de crise.



Dieta para reduzir o Ácido Úrico

USF ALPHA	Tipo de Documento	Panfleto				
	Nome	Dieta para reduzir o ácido úrico				
	Área	Saúde do Adulto	Versão	1	Ano de elaboração	2019
	Elaborado por	Diana Silva		Ano de Revisão		

Dieta para reduzir o Ácido Úrico

Alimentos	À Vontade	Com Moderação	Proibidos
Carne	Vaca, Galinha, Pato	Carneiro, Coelho	Carnes Jovens (Frango, Vitela, etc.), Miúdos (fígado, rins, coração, moelas), Caça, Presunto, Bacon
Peixe	Carapaus, Pescada, Pargo, Corvina, Faneca, Cachucho	Bacalhau Salgado	Choco, Lulas, Sardinha, Peixe-espada, Sarda, Conservas e Marisco, Camarão, Truta Salmão, Atum
Fruta (Madura)	Maçã, Pêra, Banana, Laranja, Melão, Melancia	Morangos, Ameixas, Pêssegos	Ananás, Cerejas, Limão, Nêspersas
Doces			Chocolate, Cacau



Alimentos	À Vontade	Com Moderação	Proibidos
Bebidas	Água (hipossalina) Chás fracos, Leite Magro, Vinho Branco Maduro	Espumantes, Whisky	Outras Águas minerais, Café, Cerveja, Outros Vinhos, Bebidas Alcoólicas
Hortaliças e Leguminosas	Alface, Cenoura, Grelhos, Nabos, Agriões, Couves (todas), Feijão Verde	Cebola, Espinafres, Tomate	Ervilhas, Favas, Feijão, Grão de Bico, Espargos,
Vários	Arroz, Massas, Pão, Tortas, Batata, Ovos, Azeite, Queijo Fresco, Margarinas		Azeitonas, Nozes, Coco, Castanha, Amêndoas, Mel, Queijo Seco, Manteiga, Ovos Estrelados

- ✓ Beba cerca de 1,5L de água por dia
- ✓ Pratique exercício físico moderado diariamente