





## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

O ácido úrico é um composto orgânico presente em alguns alimentos e é naturalmente produzido pelo nosso organismo. O aumento da concentração de ácido úrico no sangue pode provocar a formação de cálculos renais e acúmulo nos tecidos articulares (gota), provocando dores, inchaço e inflamações articulares. Ocorre quando não há uma excreção adequada pelos rins ou aumento de sua produção. O tratamento deve contemplar mudanças de hábitos de vida e alimentares a fim de controlar a doença e evitar a sua progressão.



### ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Controlar/manter o peso corporal adequado e saudável;
- Ingerir cerca de 2 litros de água por dia;
- Praticar atividade física com supervisão de um profissional habilitado.

EVITAR	
CARNES	Cabrito, carneiro, miúdos em geral (fígado, coração, língua e miolo), frutos do mar (camarão, mexilhão, siri, caranguejo), embutidos (linguiça, salsicha, calabresa, mortadela, presunto gordo, salame).
BEBIDAS ALCOÓLICAS	Todas, especialmente cerveja (mesmo sem álcool).
GORDURAS	Banha, toucinho defumado, bacon e creme de leite.
GERAIS	Temperos industrializados em pó ou em sachê, sopas prontas, extratos e caldos de carne (tanto os caseiros como os industrializados em pó ou cubos), refrigerantes, xarope de milho e extrato de tomate.
CONSUMIR COM MODERAÇÃO OU DE ACORDO COM O NUTRICIONISTA	
CARNES	Carne bovina magra, frango (carne branca), porco (lombo) e peixes.
LEGUMINOSAS	Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja.
VEGETAIS	Aspargo, brócolis, cogumelos, couve-flor, espinafre, tomate e vagem.
FRUTAS	Laranja, morango, frutas cristalizadas, cacau e figo.
FRUTAS OLEAGINOSAS	Amendoim, avelã, castanhas, coco e nozes.
GORDURAS	Manteiga, margarina, óleos e requeijão.
GERAIS	Sal e produtos industrializados.
PREFERIR	
LEITE E DERIVADOS MAGROS	Leite desnatado, iogurtes e queijos com baixo teor de gordura.
CEREAIS	Farinhas integrais, pães integrais, arroz integral e aveia.
VEGETAIS	Vegetais crus e cozidos variados.
FRUTAS	Frutas variadas
GERAIS	Ovo, chá de ervas e temperos naturais.

