

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

HIPERURICEMIA

(ÁCIDO ÚRICO ELEVADO)



O ácido úrico é uma substância naturalmente produzida pelo organismo, sendo o resultado da quebra de moléculas de purina, proteína presente em muitos alimentos. Os níveis de ácido úrico no sangue podem subir porque sua produção aumentou muito, porque a pessoa está eliminando pouco pela urina ou por interferência do uso de certos medicamentos.

Como consequência da taxa de ácido úrico elevada, formam-se pequenos cristais de urato de sódio semelhantes a agulhinhas, que se depositam em vários locais do corpo, em especial nas articulações. Esses depósitos são a origem da gota, doença inflamatória que gera intensa dor aos indivíduos acometidos.

ORIENTAÇÕES PARA EVITAR O EXCESSO DE ÁCIDO ÚRICO

1. Reduza o consumo de carnes em geral, em especial peixes, frutos do mar, vísceras, miúdos e embutidos. Ex: sardinha, salmão, truta, cavala, bacalhau, arenque, anchova, lula, camarão, ostra, marisco, fígado, rim, miolo, coração, moela, salsicha, mortadela, presunto, linguiça e salame.



2. Evite o consumo de bebidas alcoólicas, em especial cervejas (rica em purinas);



3. Substitua os temperos industrializados, como caldos de carne concentrados, por temperos naturais (ex: alho, cebola, pimentas, cúrcuma, salsinha, cebolinha, tomilho, manjericão);



4. Hidrate-se adequadamente. A água auxilia na eliminação do ácido úrico do organismo;



ATENÇÃO!

Para saber a quantidade de água que você precisa ingerir, basta apenas multiplicar o seu peso em kg por 35.

Peso (Kg) x 35 = _____ mL de água /dia

5. Evite o consumo de refrigerantes, sucos adoçados, doces e produtos de confeitaria;



6. Consuma alimentos ricos em vitamina C como limão, caju, abacaxi, laranja, tangerina, acerola e kiwi;



7. Consuma alimentos do grupo do feijão (feijão de todos os tipos, ervilha, lentilha, grão de bico e soja) em quantidades moderadas;



8. Adote uma dieta saudável, baseada em alimentos naturais, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, raízes e tubérculos, leite (de preferência, desnatado) e derivados, ovo, feijões e carnes magras (pequena quantidade);

9. Não se automedique. Consulte um médico para orientar o tratamento e um nutricionista para eleger uma dieta que ajude a controlar a taxa de ácido úrico e a manter o peso em níveis adequados.



Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.