



PATAVIUM

DIETA PER CALCOLOSI URATICA (ipopurinica)

ALIMENTI PERMESSI

BEVANDE: acqua oligominerale, camomilla, orzo, bevande gassate senza zucchero, tè decaffeinato, caffè decaffeinato, latte scremato con moderazione: birra, vino e caffè

PANE E FARINACEI: pane bianco, di frumento e di segale, cracker, pasta di semola, riso raffinato, grissini e cereali

MINESTRE: brodo vegetale di verdure consentite

GRASSI E CONDIMENTI: olio di oliva, di mais, di arachide, aglio, cipolla, limone, erbe aromatiche con moderazione: burro e margarina

CARNI: agnello, capretto, cavallo, faraona, maiale e manzo magro, pollo, prosciutto crudo sgrassato, tacchino e vitello. Le carni vanno preferibilmente cotte ai ferri o a vapore

UOVA: non più di 2 uova a settimana sode o alla coque

PESCE: cernia, dentice, merluzzo, nasello, orata, rombo, sogliola, branzino, triglia (cottura consigliata ai ferri o al cartoccio, tutti con moderazione)

VERDURA ED ORTAGGI: tutti i tipi di verdure limitando fagioli e piselli freschi

FRUTTA: tutti i tipi di frutta fresca limitando banane, cachi e fichi

FORMAGGI: fiordilatte, mozzarella, ricotta fresca di vacca, stracchino, yogurt (tutti con moderazione)

DOLCI: zucchero, miele, gelati, torte confezionate senza latte o alla frutta

VARIE: consumare con limitazione alimenti sott'olio, in salamoia e sotto sale

IDRATAZIONE: E' indispensabile un introito idrico tale da mantenere una diuresi di 2-2.5 L/24h, che equivale ad almeno 1 bicchiere ogni ora. L'introduzione di liquidi deve essere distribuita nell'arco delle 24 ore. Sono consigliate acque oligominerali utili a diluire le urine.

DIETA PER CALCOLOSI URATICA (ipopurinica)

ALIMENTI DA EVITARE

BEVANDE: liquori, superalcolici, bevande zuccherate in commercio

PANE E FARINACEI: pane, pasta, riso e cracker integrali, brodo di legumi secchi e di carne

CONDIMENTI: strutto, lardo, dadi, spezie e salse piccanti

CARNI: anatra, insaccati, interiora, oca, salume, selvaggina

PESCE: alici, aragosta, crostacei, frutti di mare in genere, gamberi, merluzzo, sardine, seppie, sgombri, tonno, vongole

VERDURA E ORTAGGI: asparagi, cavolfiore, cavolo, funghi, legumi secchi, piselli, peperoni, spinaci

FRUTTA: frutta secca, frutta sciroppata, castagne e pinoli, uva

FORMAGGI: tutti i formaggi fermentati, piccanti e ricchi di grassi (gorgonzola, mascarpone, taleggio, parmigiano ecc.)

DOLCI: creme, cioccolato, cacao, lievito di birra, dolcificanti contenenti fruttosio

TERAPIA FARMACOLOGICA

Alcalinizzazione delle urine delle urine portando il pH a valori compresi tra 6.5 – 7.5 (all'inizio sono necessarie 2-3 misurazioni del pH al giorno)

· Bicarbonato di Na: 3-6 g/die

· Citrato di Na e K: 3-6 g/die

Terapia farmacologica

· Allopurinolo (Zyloric): 100-300 mg/die

· In alternativa Febuxostat (Adenuric): 80-120 mg/die