

# Come ridurre gli acidi urici

## Consigli generali

- Si consiglia **una dieta moderatamente ricca di grassi e fruttosio** (diminuiscono l'eliminazione degli acidi urici) e **povera di proteine ed amidi** (ne aumentano l'eliminazione).
- Per una dieta a basso contenuto in purine (composti organici contenenti azoto) è necessario eliminare gli alimenti che ne contengono un elevato valore.

## Alimenti che contengono un elevato contenuto in purine:

Brodi di carne, estratti di carne, aringhe, cervello, crostacei, sardine, cozze, sgombri, caviale e uova di pesci, frattaglie e animelle, oca.

**È bene eliminare completamente tali alimenti dal proprio regime dietetico.**

## Alimenti che contengono un moderato contenuto in purine:

Carni di manzo, vitello, agnello, maiale, prosciutto sgrassato, bresaola e insaccati, pollame, pesce fresco e surgelato, crostacei, legumi (piselli, fagioli, lenticchie ecc.), funghi, spinaci, cavolfiori.

**Tali alimenti vanno consumati in quantità limitata.**

## Alimenti poveri in purine:

Latte, yogurt, latticini e formaggi, verdure e ortaggi (escludendo quelli sopra in elenco), pasta, frutta, riso, pane, semolino, tutti i prodotti da forno (biscotti ecc.) preparati senza utilizzare farina integrale, acque minerali naturali e gassate, vino, birra, tè, caffè, olio, burro.

**Alimenti da consumare liberamente.**



## Integrazione

1 cpr di *DIGESTOtab*  
da masticare dopo i pasti.

2 misurini di *EPATOfluid*  
a digiuno pomeriggio e sera  
prima di coicarsi.



Il consiglio del tuo farmacista



**FARMACIA SAN FRANCESCO**  
Dottori Daniele e Paolo Corte  
SAVONA

Tel. +39 019 800402  
[www.farmaciasanfrancesco.net](http://www.farmaciasanfrancesco.net)