

Passo a passo, aprenda a viver com esta doença.

A Gota está associada
a uma diminuição significativa
da qualidade de vida¹

Informe-se em agotanaonospara.pt



HIPERURICÉMIA É UM FATOR DE RISCO MAJOR PARA A GOTA E ESTÁ RELACIONADA COM²:



Fatores genéticos



População idosa/
múltiplas patologias



Síndrome
metabólico



Consumo excessivo
de álcool



Dieta rica
em purina

DIETA PARA MANTER OS NÍVEIS SÉRICOS DE ÁCIDO ÚRICO^{3,4}

Diminuir o consumo:



Dieta rica em purina

Gorduras saturadas de carnes vermelhas; aves gordas, miúdos de frango (fígados, rins e corações).



Marisco e alguns peixes

Anchovas, arenque, sardinha, mexilhão, vieiras, truta, cavala, atum e salmão.



Produtos lácteos ricos em gordura.



Cereais

Pão branco, bolos, doces, bebidas açucaradas e produtos com xarope de milho com alto teor de frutose.



Consumo de álcool

Cerveja, bebidas brancas e licores destilados.



Manter hábitos saudáveis:

Produtos lácteos

com baixo teor de gordura ou sem gordura.



Vegetais de alta pureza

Espargos, espinafres, ervilhas, couve-flor, cogumelos, feijões e lentilhas.



Hidratos de carbono complexos

Fruta, vegetais e leguminosas



Vitamina C



Atividade física regular e um estilo de vida saudável