



A. MENARINI PORTUGAL

# Passo a passo, aprenda a viver com esta doença.

A Gota está associada  
a uma diminuição significativa  
da qualidade de vida<sup>1</sup>

Informe-se em [agotanaonospara.pt](http://agotanaonospara.pt)



## HIPERURICÉMIA É UM FATOR DE RISCO MAJOR PARA A GOTA E ESTÁ RELACIONADA COM<sup>2</sup>:



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<sup>3,4</sup>

### 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.



#### 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