Aliments à éviter dans la goutte

* Boire quotidiennement 2l de liquides pour éliminer acide urique via les reins et l’urine. Boissons NON-SUCREES et SANS ALCOOL.
* L’alcool (surtout spiritueux et bière).
* Le café ok mais pas le thé.
* Viande, volaille (surtout la peau), les abats, le poisson (surtout la peau) et les fruits de mer.
* Les produits laitiers aident à éliminer l’acide urique, préférer ceux qui sont pauvre en graisse.
* Manger des protéines d’origine végétale (œuf, pommes de terre, céréales)
* Les légumineuses : ok
* Teneur en purines / 100g
	+ Extraits de viande : 3 300 mg
	+ Abats 250-550 mg
	+ Thon 257 mg
	+ Sardines 239 mg
	+ Viande de veau/ de porc 100/150 mg
	+ Saucisses à rotir 91 mg
	+ Œufs 5 mg
	+ Lait / produits laitiers 0/ 0 – 30 mg
	+ Fruits / légumes 10 – 30 mg
	+ Perdre du poids