



Alimentation et goutte

But :

- Abaisser le taux d'acide urique dans l'organisme
- Viser un poids santé

Recommandations spécifiques

- 😊 Augmenter l'apport en eau pour favoriser l'excrétion urinaire de l'acide urique
- ☹️ Réduire la consommation d'aliments riches en purines (dégradées en acide urique dans l'organisme)
- ☹️ Limiter la consommation de graisses
- ☹️ Limiter la consommation d'alcool

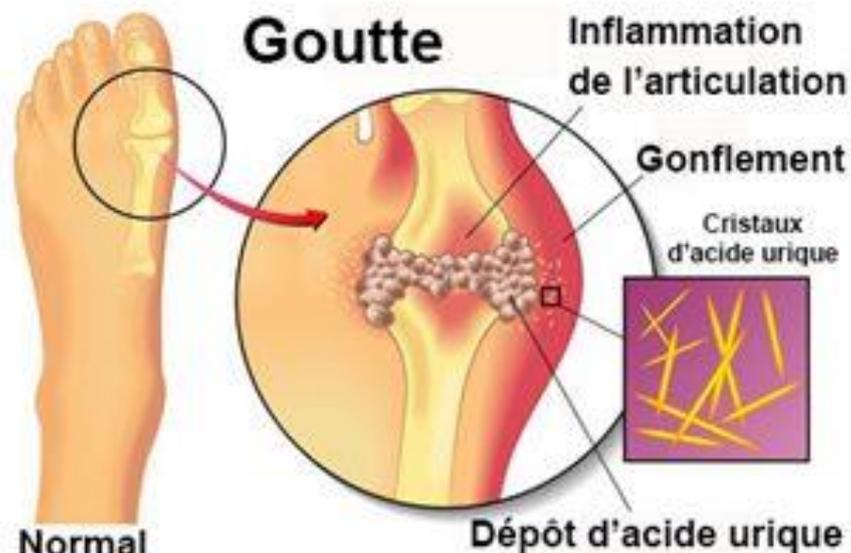
En pratique...

Qualité

- 😊 Favoriser les légumineuses, les œufs et les produits laitiers en remplacement de la viande
- ☹️ Eviter les aliments riches en purines : la viande, volaille, les abats, le poisson et les fruits de mer

Quantité

- 😊 Une portion de viande correspond à 100 g maximum
- 😊 Une consommation d'eau de minimum 2 litres par jour est recommandée
- ☹️ Limiter la consommation d'alcool : 1 verre de vin par jour pour les femmes et 2 verres pour les hommes
- ☹️ Éviter la bière et la bière sans alcool car elles contiennent naturellement des purines
- ☹️ La viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer doivent être consommés au maximum un jour sur deux





Alimentation équilibrée

Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées.
Préférer l'eau.

Fruit et légumes

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

1 portion correspond à 120 g (= 1 poignée). Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Farineux

Chaque jour 3 portions (à chaque repas).

Choisir les produits céréaliers de préférence complets. Limiter la consommation de farineux gras (frites, chips, produits surgelés préparés, pâte feuilletée, ...).

La quantité dépend des besoins énergétiques de chacun (âge, niveau d'activité physique).

Viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu

Chaque jour 1 à 2 portions.

Une portion correspond à 100-120 g de viande et tofu ou 120-150 g de poisson/fruits de mer ou 2 œufs ou 50 g de légumineuses crues (associées à des céréales).

Limiter les viandes grasses (charcuteries, saucisses, ...) à maximum 1 à 2x par semaine.

Produits laitiers

Chaque jour 3 portions.

Une portion correspond à 2 dl de lait ou 1 yogourt/flan/séré ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Privilégier les yogourts nature afin de limiter la consommation de saccharose et les fromages peu gras (max. 45% de matière grasse).

Matières grasses

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'huile (olive, colza, noix). Eventuellement en plus : 10-20 g de beurre qui peut être consommé cru.

Chaque jour 1 poignée (20-30 g) de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes).

Produits sucrés

Les produits sucrés n'ont aucun intérêt nutritionnel. Leur consommation doit être limitée à 1 fois par jour.

L'assiette optimale



La Pyramide alimentaire



Références :

- Société suisse de nutrition
- OMS