

ALIMENTE DE EVITAT IN GUTA

Când gestionați guta, este important să evitați alimentele bogate în purine, deoarece aceste substanțe pot crește nivelul de acid uric din sânge și pot exacerba simptomele gutei.

Iată o listă cu peste 40 de alimente care de obicei sunt recomandate să fie limitate sau evitate într-o dietă favorabilă gutei:

- Carne de organe (cum ar fi ficatul, rinichii și turșele)
- Carne de vânat
- Carne roșie (vită, miel, porc)
- Păsări de curte grase (curcan, rață)
- Extracte de carne și sosuri
- Bulion (în special dacă este concentrat)
- Anumite fructe de mare (hamsii)
- Hering
- Macrou
- Sardine
- Scoici
- Midii
- Păstrăv
- Ton
- cod
- Homar
- Crevetă
- Crab
- stridii
- Bere
- Alte băuturi alcoolice (în special băuturi spirtoase)
- Sucuri zaharoase și băuturi îndulcite
- Sirop de porumb
- Mancare prajita
- Sosuri bogate, cremoase sau uleioase
- Fast food
- Pâine albă și alți carbohidrați rafinați
- Prajituri si produse de patiserie
- Prajituri si dulciuri
- Înghețată
- Îndulcitori artificiali
- Anumite produse lactate bogate în grăsimi (cum ar fi brânză plină de grăsimi, înghețată)
- Carne procesata (carnati, bacon, crenvursti)
- Conserve de carne
- Alimente picante (exacerbează simptomele pentru unele persoane)
- Alimente bogate în drojdie (cum ar fi extracte de drojdie)
- Sparanghel
- Conopidă
- Ciuperci
- Spanac
- Mazăre
- Fasole și linte (în unele cazuri, poate fi indeajuns doar moderarea)
- Aportul excesiv de sare
- Margarină
- Creme grase
- Anumite uleiuri (cum ar fi uleiul de palmier și de nucă de cocos)