|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ Συντ. Δ/ντής: Στυλιανός Λαμπρόπουλος | Tμήμα Διατροφής  Νοσοκομείου Κοζάνης  Προϊστ.: Μαρία Γαλογαύρου |

**Δίαιτα ουρικού οξέος**

|  |
| --- |
| **Γενικές οδηγίες για ασθενείς με αυξημένο ουρικό οξύ** |

1. Σταδιακή μείωση του σωματικού βάρους σε υπέρβαρους ασθενείς (η απότομη μείωση πρέπει να αποφεύγεται)
2. Λήψη αρκετών υγρών (πάνω από 2 λίτρα το 24ωρο).
3. Τα οινοπνευματώδη ποτά πρέπει να αποφεύγονται (κρασί, μπύρα, κλπ)
4. Γενικά, δίαιτα με μέτρια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και χαμηλά σε λίπη
5. Το ουρικό οξύ αυξάνεται κατά τη νηστεία.
6. Να αποφεύγονται τα μεγάλα γεύματα, ιδιαίτερα το βράδυ.
7. Το διαιτολόγιο να περιέχει καθημερινά φρούτα και λαχανικά.
8. Κρέας και ψάρι όχι περισσότερο από 3 φορές την εβδομάδα.
9. Το αλάτι να χρησιμοποιείται σε περιορισμένη ποσότητα

|  |
| --- |
| **Τροφές που απαγορεύονται αυστηρά** |

* Εντόσθια (συκώτι, νεφρά, μυαλά, σπλήνα ), γλυκάδια, ζωμός και σάλτσες κρέατος.
* Μύδια, χτένια, αυγοτάραχο, σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγγα, αντζούγιες, τα θαλασσινά.
* Κυνήγι, πέρδικα, χήνα.
* Αμύγδαλα, ζύμη, μαγιά, ξηροί καρποί
* Τα οινοπνευματώδη ποτά, οι τηγανητές πατάτες, τα θαλασσινά, , λουκάνικα, όλοι οι ζωμοί κρέατος και οι σάλτσες.
* Από τα χορταρικά απαγορεύονται τα σπανάκια, σπαράγγια, σέλινα, σέσκουλα, μανιτάρια.
* Τηγανητές τροφές.
* Στην οξεία φάση: σπανάκι, σπαράγγια, μανιτάρια, αρακάς.

|  |
| --- |
| **Τροφές που επιτρέπονται σε μικρές ποσότητες** |

* Κρέας (90-120 γρ/μερίδα, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι).
* Ελαιόλαδο, βούτυρο, μαργαρίνη, μαγιονέζα, ζάχαρη, γλυκά, παγωτό, ζελέ.
* Αρακάς, φακές, φασόλια, σπανάκι, σπαράγγια, μανιτάρια, ντομάτα, κουνουπίδι. (Στην οξεία φάση απαγορεύονται).
* Ψάρια, οστρακοειδή (εκτός από αυτά που απαγορεύονται), αστακός, καβούρια στρείδια
* Πατάτες τηγανητές, ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως.
* Σε περίπτωση οξείας φάσης επιτρέπεται η κατανάλωση 60 – 90 γρ. κρέατος, ψαριού ή πουλερικών την ημέρα ή ½ φλιτζάνι από τα παραπάνω λαχανικά, όσπρια και δημητριακά

|  |
| --- |
| **Τροφές που επιτρέπονται** |

* Καφές, τσάι, αναψυκτικά, το κακάο, τα σακχαρούχα ποτά, η σοκολάτα.
* Γάλα, γιαούρτι, , βούτυρο, λάδι.
* Ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες οι φρυγανιές, καλαμπόκι, λαχανικά (εκτός από τα απαγορευμένα).
* Ζάχαρη, μέλι, μαρμελάδα, ζελέ, ξηροί καρποί, χόρτα, φρούτα και χυμοί φρούτων.
* Γλυκά, σοκολάτα, παγωτά (σε περιορισμένες ποσότητες).
* Κρέατα μεγάλων ζώων (ιδίως βοδινό, μοσχάρι), επίσης ψάρια και κοτόπουλα.
* Αυγά μέχρι 3 την εβδομάδα.
* Όλα τα χορταρικά (εκτός από όσα αναφέρονται ως απαγορευμένα), τα φρούτα, επίσης οι κομπόστες και οι χυμοί φρούτων.
* Όλα τα τυριά εκτός από τα αλμυρά.
* Φακές, μπιζέλια, φασόλια σε περιορισμένη ποσότητα.