

Las siguientes normas generales para la hiperuricemia han de seguirse de forma indefinida, probablemente el resto de la vida. Por tanto procuraré no ser especialmente exigente.

Muchos de los alimentos siguientes pueden estar prohibidos por una enfermedad diferente de la hiperuricemia (por ejemplo el diabético sabe que no puede tomar dulces, aunque por la hiperuricemia no le fueran perjudiciales; al obeso le estarán restringidas las cantidades de muchos alimentos para ajustarlos a las calorías que precise, el hipertenso no puede tomar café, etc).

1.- **Líquidos:** Aumentar el consumo de líquidos no alcohólicos, en forma de agua, infusiones (té por ejemplo), y zumos de fruta. Es recomendable ingerir una infusión o un buen vaso de agua antes de acostarse por la noche. En total deben superarse los dos litros diarios (más en épocas de calor).

2.- **Alcohol:** Totalmente prohibido durante un ataque de gota, y es aconsejable restringirlo lo más posible (mejor aún dejarlo) en todo paciente hiperuricémico. Hay bebidas sin alcohol que pueden sustituirlo

3.- **Las grasas:** Debe reducirse en general , sobre todo si hay obesidad .

4.- **Alimentos con muchas "purinas"**, que son el origen de la hiperuricemia:

Deben **limitarse en todo lo posible** (gran cantidad de purinas):

- Visceras de animales: hígado, mollejas, riñones, corazón, sesos, callos, caldos de carne
- Filetes de cordero, cerdo o ternera
- Pescados azules y huevas: anchoas, sardinas, boquerones, arenques, salmonetes
- Mariscos, mejillones, gambas
- Legumbres secas como lentejas, judías blancas, garbanzos, habas, guisantes, etc

Deben **consumirse con moderación**, sin excesos (cantidad moderadamente alta de purinas):

- Cereales integrales y sus derivados, tales como pan integral, copos de avena, etc.
- Algunas verduras, como los espárragos, espinacas, judías verdes y champiñón.

- Carnes de caza, como el faisán, liebre, pato, ganso, conejo, etc.
- Algunas otras carnes (filete de buey, chuletas de cordero, cerdo o ternera, jamón, carne picada, lengua, callos).
- Algunos pescados (lucio, caballa, carpa, caviar, ostras)

Pueden tomarse sin problemas (siempre que no haya otro impedimento):

- Verduras como las zanahorias, col, coliflor, tomates, y las ensaladas
- Cereales como el pan y las pastas, así como el arroz
- Huevos y alimentos lácteos (queso, leche, yogur)
- Frutas y frutos secos como las nueces
- Caviar
- Grasas
- Las patatas
- Bebidas como el café, chocolate, bebidas carbónicas, el té y los zumos de frutas

5.- **Proteínas:** Debe reducir la ingesta proteica, reduciendo la ingesta de carnes y pescados en general a 80-100 gr/día. Las mejores fuentes de proteínas en este caso son las claras de huevo, la leche (que puede ser desnatada) y el queso no graso.

6.- **Ejercicio físico:** Cuando se encuentre libre de dolores y problemas articulares, haga el ejercicio que pueda adaptándolo a sus condiciones, edad y grado de entrenamiento.