

Colabora



## DIETA PARA LA GOTA

▼ DENOMINACION ▼ CONSIDERACIONES ▼ DIETA ▼ VER

### ▲ OTROS NOMBRES

- Dieta para disminuir el ácido úrico.
- Dieta del ácido úrico.

### ▲ CONSIDERACIONES PREVIAS

Hay situaciones y productos que producen de forma espontánea un aumento del ácido úrico sin haber un problema del metabolismo de la purinas y por ello deben de ser contemplados y eliminados antes de ponerse en tratamiento con o sin medicamentos para bajar el ácido úrico.

Entre estos factores están:

- El estrés en general puede elevar los niveles de ácido úrico.
- La utilización de contrastes radiológicos iodados.
- Ciertos productos de la dieta la cafeína, el alcohol.
- Medicamentos que pueden aumentar el ácido úrico como son los diuréticos tiazídicos (clortalidona, hidroclorotiazida, indapamida xipamida), la aspirina a dosis bajas, y las teofilinas.
- Enfermedades que destruyen tejidos, por ejemplo el cáncer y otras generales.

Al eliminar estos factores la bajada del ácido úrico en la sangre puede ser suficiente y no precisar de mayores actuaciones. En el caso de que la hiperuricemia sea secundaria a otras enfermedades habrá que tratar éstas siempre que sea posible y si es por medicamentos, por ejemplo diuréticos, intentar sustituirlos por otros con efecto similar y que no produzcan hiperuricemia.

### ▲ DIETA PARA CONTROLAR EL ÁCIDO ÚRICO EN LA SANGRE

Como el problema del aumento de ácido úrico es una alteración del metabolismo de las purinas, y no por comer inadecuadamente, es necesario saber de antemano que una dieta muy rigurosa es capaz de bajar los niveles de ácido úrico sólo ligeramente, por lo que en personas que estén tratadas con medicinas para bajarlo, la dieta puede no ser muy estricta.

**Alimentos a evitar el la dieta:**

- Las vísceras de animales: sesos, riñones, hígado, lengua.

- Las carnes rojas y la caza.
- Entre los pescados las anchoas, sardinas y arenques, trucha y salmón.
- Los mariscos.
- Los derivados del cerdo.
- Entre los vegetales evitar: Apio, berro, espárragos, coliflor, espinacas, champiñón, guisantes, judías verdes y blancas, lechugas, lentejas, perejil, rábano.

#### Alimentos que se pueden comer:

- Huevos.
- Azúcar y derivados
- Frutas
- Productos lácteos
- Harinas
- Otros no listados.

Si existe obesidad hay que tratarla y hay que corregir las alteraciones de las grasas en sangre (colesterol, triglicéridos) que a menudo coexisten. Es fundamental la abstención absoluta de alcohol y de todo tipo de cervezas, ya que producen cantidades importantes de ácido úrico.

Si hay cálculos renales se recomienda beber abundantes líquidos, sobre todo en las épocas del año que hace mucho calor, ya que la orina está más concentrada y es más fácil que se formen cristales, que pueden servir para que se inicie la formación de una piedra en las vías urinarias o el riñón. La decisión de tratar a los pacientes con medicamentos que disminuyen los niveles de ácido úrico, debe quedar en manos del médico, según las circunstancias particulares de cada caso.

### ▲ VER TAMBIÉN

- [La Gota](#)
- [Tratamiento de la Gota](#)
- [Trato y actitud hacia el anciano](#)

Última actualización: Marzo 2005

© copyright [pulsomed s.a.](#)

#### **Dietas Personalizadas a**

su medida. Precios economicos  
Software profesional: "Equilibra".

#### **¿Marihuana? Yo, Dopamina**

No compres drogas, prodúcelas  
Están en tu Cerebro

#### **Tratamientos de Obesidad**

Balon endogastrico, liporealisse  
banda y marcapasos gástricos.

#### **Carolina Ponce I**

Dietas con seguimie  
Personales y sin pro  
milagro

Anunc