

# Recommandations diététiques en cas d'hyperuricémie

## Teneur en acide urique par 100 g

F

0 - 49 mg

A consommer en quantité modérée

**Légumes:** Chou-fleur  
Carottes  
Chou  
Tomates

Pain

Œufs

Lait

Produits laitiers

Fruits

Champignons

Salades

Pâtes

Pommes de terre

Riz

**Boissons:** Café  
Cacao  
Jus de fruits  
Jus de légumes  
Eaux minérales  
Thé

50 - 150 mg

A consommer en petite quantité

**Légumes:** Haricots  
Petits pois  
Asperges  
Epinards

**Viande:** Viande hachée  
Côtelette de veau  
Lapin  
Côtelette d'agneau  
Viande de bœuf  
Jambon cuit  
Jambon cru  
Côtelette de porc

**Abats:** Cerveau  
Langue

**Poisson:** Anguille fumée  
Huîtres  
Brochet  
Flétan  
Cabillaud  
Carpe  
Caviar  
Saumon  
Sole

**Gibier/  
volaille:** Faisan  
Lièvre  
Poulet  
Chevreuil

>150 mg

A éviter

**Légumes:** Lentilles

**Viande:** Filet de veau  
Filet d'agneau  
Filet de porc  
Extrait de viande

**Abats:** Cœur  
Foie  
Ris de veau  
Rognons

**Poisson:** Hareng  
Homard  
Moules  
Sardines à l'huile  
Anchois  
Aiglefin  
Limande

**Gibier/  
volaille:** Oie

## Conseils généraux

1. Evitez la consommation excessive d'alcool, il empêche l'élimination de l'acide urique.
2. Réduisez votre poids corporel. Attention, un régime trop extrême pourrait provoquer une crise de goutte.
3. Buvez au minimum 2 litres par jour, pour éviter des problèmes rénaux.
4. Faites suffisamment d'exercice.
5. Suivez les conseils et les recommandations thérapeutiques de votre médecin.

*Wellcome*

Division of Glaxo Wellcome SA  
Bahnhofstrasse 5, CH-3322 Schönbühl

Téléphone 031 850 11 11, Fax 031 850 11 00  
<http://www.glaxowellcome.ch>