

# RECOMANDĂRI ÎN ALIMENTAȚIE ȘI STIL DE VIAȚĂ PENTRU PACIENȚII CU GUTĂ ȘI HIPERURICEMIE.



# RECOMANDĂRI ÎN ALIMENTAȚIE ȘI STIL DE VIAȚĂ PENTRU PACIENȚII CU GUTĂ ȘI HIPERURICEMIE.

Doctorița sau Doctorul dumneavoastră va corela aceste recomandări cu eventual alte probleme de sănătate existente (de ex: Hipertensiune, Diabet, Boli renale).

- 1** Carnea rosie (cu continut crescut în purine) ca de ex: vita, porc, miel și organe interne pot crește acidul uric din sânge și riscul de gută. De aceea, trebuie mâncate rar și în cantitate mică în special carnea roșie dar și produsele asociate. Consumul de legume bogate în purine trebuie reglementat explicit.<sup>1,2</sup>  
**Nivel de evidență III.**
- 2** Fructele de mare (în special crustaceele și scoicile de mare) pot crește acidul uric din sânge și riscul de criză de gută și de aceea trebuie consumate rar. Peștele este recomandat regulat (1-2 ori pe săptămână) ca și componentă a unei diete sănătoase orientată spre profilaxia bolilor cardiovasculare.<sup>1,2</sup>  
**Nivel de evidență III.**
- 3** Consumul de alcool într-o doză mare duce la creșterea riscului de criză de gută. În special berea și spirtoasele trebuie evitate, în timp ce vinul prezintă cel mai mic risc pentru gută.<sup>3</sup>  
**Nivel de evidență III.**
- 4** Băuturile carbogazoase, sucurile de fructe și fructele cu conținut mare de fructoză (zahăr) pot crește acidul uric din sânge și trebuie astfel evitate. Băuturile „light” care nu conțin fructoză, nu cresc riscul de gută.<sup>4-7</sup>  
**Nivel de evidență III.**
- 5** Consumul regulat de produse lactate/lapte sărace în grăsimi poate scădea acidul uric și este recomandat pacienților cu gută.<sup>1,8,9</sup>  
**Nivel de evidență Ib.**
- 6** O alimentare suficientă cu vitamina C este semnificativă (100 mg vitamina C/ zi) deoarece aceasta scade ușor acidul uric din sânge și stimulează eliminarea acestuia prin urină. Administrarea îndelungată de vitamina C în doze mari (>= 1g/zi) poate avea însă și efecte negative (de ex. Formarea pietrelor renale) nefiind recomandată în doze mari.<sup>10-12</sup>  
**Nivel de evidență Ib.**
- 7** Consumul regulat de cafea poate ajuta la scăderea acidului uric, completând dieta și medicația, astfel consumul de cafea este încurajat.<sup>13-15</sup>  
**Nivel de evidență III.**
- 8** Există corelații între gută/ valorile crescute de acid uric și boli cardiovasculare, supraponderabilitate, sindrom metabolic și diabet. De aceea sunt recomandate exerciții regulate/antrenamentul cardiovascular (cel puțin de 2-3 ori/săptămână 20-30 minute).<sup>16,17</sup>  
**Nivel de evidență III.**
- 9** Creșterea în greutate și supraponderabilitatea pot crește acidul uric și duc la criza de gută. Scăderea ponderală treptată (cel puțin la bărbați) poate duce la scăderea acidului uric din sânge și astfel să protejeze de gută.<sup>16,17</sup>  
**Nivel de evidență III.**

Aceste recomandări au fost concepute de către Cercul pentru Artroză și Cristalartropatii al ÖGR (Societatea Austriacă de Reumatologie) a carui membri sunt: J.Sautner, G.Ebrel, G. Eichbauer-Sturm, J. Gruber, R. Puchner, P. Spellitz, C. Strehblow, J. Zwerina). © Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation.

1) Choi HK. NEJM 2004; 350:11,1093 -1103; 2) Villegas R. Nutr Metab Cardiovasc. Dis. 2012; 22(5):409-416; 3) Choi HK. Lancet 2004; 363: 1277-81; 4) Choi JW. Arthritis Rheum 2008; 59:109-116; 5) Choi HK. JAMA. 2010 Nov 24;304(20):2270-8; 6) Choi HK. Br Med J 2008; 336:309-312; 7) Rho YH et al. Semin Nephrol. 2011 Sep;31(5):410-9; 8) Dalbeth N. Curr Rheumatol Rep 2011;13(2):132-7; 9) Dalbeth N. Ann Rheum Dis 2012 Jun;71(6):929-34; 10) Huang HY. Arthritis Rheum 2005;52:1843-7; 11) Choi HK. Arch Intern Med 2009;169:502-7; 12) Hoffer LJ. JAMA Intern Med. 2013 Jul 22;173(14):1384; 13) Choi HK. Arthritis Rheum 2007; 57:816-821; 14) Pham NM. J Nutr Metab. 2010;pii: 930757; 15) Choi HK. Am J Clin Nutr. 2010 Oct;92(4):922-7; 16) Zhu Y. Rheumatology (Oxford). 2010 Dec;49(12):2391-9. ; 17) Juraschek SP. Arthritis Care Res. 2013 Jan;65(1):127-32