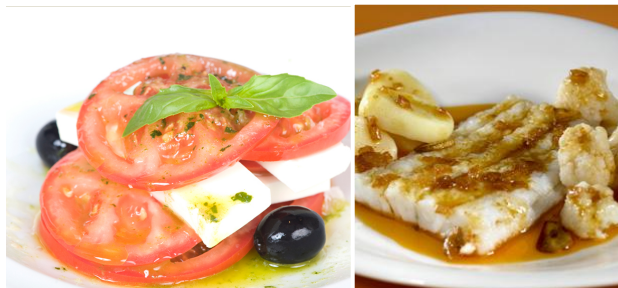


Àcid úric i gota

La gota és una inflamació dolorosa a les articulacions (la més freqüent sol ser el dit gros del peu) degut al dipòsit d'àcid úric cristal·litzat.

Et recomanem

- En cas d'obesitat, disminuir el pes de forma progressiva.
- Fer exercici suau de forma regular, com ara la natació.
- Seguir tècniques de relaxació per controlar el dolor i mantenir les articulacions sanes.



Intenta evitar

- Carn vermella: porc, vedella i xai.
- Embotits i vísceres.
- Peix blau: sardina, tonyina, anxoves i seitó.
- Marisc.
- Cols, espinacs, bledes, espàrrecs, porros, bolets i llegum.
- Brioixeria industrial i xocolata.
- Plats precuinats i fregits.
- Alcohol.



Farmàcia Ciurana

Migdia, 54
17003 Girona
972.200.280

farmaciaciurana@gmail.com
www.farmaciaciurana.cat

T'aconsellem els següents aliments

- Beure 2 litres d'aigua al dia.
- Llet i derivats làctics desnatats.
- Pollastre sense pell i poca quantitat.
- Peix blanc.
- Ous.
- Pa, pasta i arròs.
- Verdures i hortalisses: patata, nap, api i coliflor.
- Fruïtes: cítrics com taronja, mandarina, pomelo i llimona.
- Fruits secs: cacauets, nous, ametlles i avellanes.
- Oli d'oliva.



Si després de seguir estrictament aquesta dieta segueixes tenint molèsties, vine a la farmàcia i t'aconsellarem productes per calmar el dolor i controlar l'àcid úric.

Àcid úric i gota

Tingues cura de la teva salut