

PRISE EN CHARGE DE LA GOUTTE CHRONIQUE

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES



- Boire **au moins 2 litres d'eau** par jour (n'importe quelle eau, y compris l'eau du robinet).

- **Pratiquer un exercice physique** modéré et régulier : marche rapide, natation, vélo... **en évitant les sports traumatisants** pour les articulations (tennis, football...).

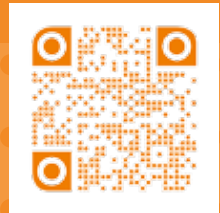


- **Réduire son poids en cas de surcharge pondérale**
La perte de poids doit être progressive et l'alimentation doit rester équilibrée, car les régimes trop sévères et les régimes hyperprotéinés sont susceptibles de provoquer des crises de goutte.



Dans tous les cas,
respectez la prescription
de votre médecin et **sa durée**.
N'arrêtez pas votre traitement,
même en cas d'apparition
d'une crise de goutte.
Si vous avez des questions,
n'hésitez pas à en parler
à votre médecin
ou votre pharmacien.

Plus d'informations sur :
www.crisedegoutte.fr



PRISE EN CHARGE DE LA GOUTTE CHRONIQUE

ALIMENTATION

- Privilégier les boissons non alcoolisées et allégées en sucre (sans fructose)
- Consommer des laitages à faible teneur en graisses (lait écrémé, yaourts allégés en matières grasses)
- Privilégier la consommation de fruits et de légumes

CONSEILS ALIMENTAIRES

Boissons



Eviter les sodas, la bière **même sans alcool**, les alcools forts.
Limiter les jus de fruits riches en fructose (pomme, orange, raisin).

Préférer l'eau, les sodas allégés en sucre et fructose, le café et le thé. Consommer du vin avec modération.



Viande

Limiter la viande rouge (2 fois/semaine).



Alternier avec des viandes blanches (volailles, veau, porc maigre) ou œufs ou jambon maigre.



Produits de la mer



Limiter les fruits de mer et les coquillages.

2 fois/semaine, 1 gras + 1 maigre
Poissons « gras » : saumon, maquereau, hareng, truite fumée, anchois, rouget, bar...



Poissons « maigres » : thon, colin, cabillaud, merlan, raie, sole, lotte, plie, limande...

Produits laitiers

Limiter le beurre.



2 à 3 fois/jour.
Préférer les produits écrémés et demi-écrémés et les fromages < 40 % mat grasse.



Légumes et fruits



Légumes secs (haricots, pois, fèves, lentilles).

Légumes verts en abondance
Fruits : 2 à 3 fois/jour.



Céréales et huiles



Consommer **à chaque repas des céréales** (pain, céréales).
Privilégier les huiles végétales : colza, olive, noix...