
**CONSEILS ALIMENTAIRES POUR EVITER LA CRISE DE GOUTTE
(AUGMENTATION ACIDE URIQUE DANS LE SANG)**

➤ **Aliments à éviter**

- Tous les abats : ris de veau, rognons, foie, cervelle, tripes, cœur, langue
- Les charcuteries ;
- Les viandes séchées (ou fumées)
- Les extraits de viande (type « KUB ») et bouillons de viande
- Certains poissons particuliers : sardine, anchois, hareng, truite, carpe, brochet, saumon, anguille, maquereau, thon
- Les boissons sucrées non alcoolisées (fruits et les jus de fruits riches en fructose)
- Légumes secs : haricots secs, lentilles, pois chiches
- Tous les fruits de mer
- Légumes à grandes feuilles : épinards, bettes, etc
- Fromages forts
- Cacao, chocolat
- Fruits secs : cacahuètes, amandes, etc
- Sel et épices
- Café et thé

➤ **Les « bons » aliments**

- Toutes sortes de fruits frais et en confitures
- Céréales : blé, riz, avoine, etc
- Féculents : pommes de terre, tapioca, etc
- Légumes : haricots verts, poireaux, carottes, courgettes.
- Lait et fromages à pâte molle, doux.

