

INFORMACIÓ PACIENT

LITIASI ÚRICA

Aquest document li informa de les recomanacions alimentàries, que haurà de dur si ha patit una litiasi úrica.

- **Aigua:** Beure de 2 a 3 litres diaris d'aigua. Preferentment aigua de baixa mineralització.
- **Carns i peixos.** Evitar el consum de vísceres (fetge, ronyons, pedrers i menuts) i carn de caça. En referència al peix, també cal evitar el consum de sardines, seitons, anxoves, arengades, tonyina i bacallà. S'aconsella limitar el consum de marisc en general. No sobrepassar el consum de 1 ració de carn (150gr) o peix al dia.
- **Verdures i fècules.** Evitar el consum de: llenties, cigrons i faves seques. Limitar el consum de: pèsols, espàrrecs, espinacs, pebrots, coliflor, xampinyons i arròs.
- **Llet i derivats:** Permesos amb moderació.
- **Begudes:** No prendre begudes alcohòliques (inclosa la Cerveza).
- **Condiments:** Restringir el consum de sal.
- **Fruites:** Permeses totes menys els nabius i les prunes.
- **Fruits secs:** Restringir el consum de coco, ametlles, nous, pinyons i avellanes.
- **Dolços:** Permesos amb moderació.