

La goutte: une alimentation faible en purines peut faire une différence

La goutte survient lorsque des taux élevés d'acide urique se retrouvent dans votre sang et produisent des cristaux qui se forment et qui grossissent autour d'une articulation. Votre corps produit de l'acide urique lorsqu'il métabolise les purines. Les purines se retrouvent naturellement dans votre corps, mais elles peuvent aussi provenir de certains aliments et boissons. En suivant une diète faible en purines, vous pouvez aider votre corps à mieux contrôler la production d'acide urique et ainsi diminuer vos chances d'avoir une autre crise de goutte.

Les purines se retrouvent dans plusieurs aliments santé et boissons. Le but d'une diète faible en purines est de diminuer la quantité de purines que vous consommez à chaque jour.

| | |
|---|--|
| Éviter les aliments à forte teneur en purines | La bière Les abats (p.ex., le foie, les rognons), le bacon, le veau, le gibier Les anchois, les sardines, le hareng, les pétoncles, le maquereau Les sauces (les purines sont relâchées de la viande pendant la cuisson donc, les sauces à base de jus de cuisson ont une concentration plus élevée en purines) |
| Limiter les aliments à teneur modérée en purines | Le poulet, le boeuf, le porc, le canard, le crabe, le homard, les huîtres, les crevettes: 4 à 6 onces par jour L'alcool: Limiter la consommation d'alcool. Il y a des preuves que le risque de crise de goutte est directement relié au niveau de consommation d'alcool |

Quels autres changements dans mon alimentation pourraient aider?

- Choisir des produits laitiers faibles en gras ou sans gras. Les études montrent que du lait et du yogourt faible en gras ou sans gras réduiraient les chances d'avoir une crise de goutte.
- Boire beaucoup (en particulier, de l'eau) qui peut aider à éliminer l'acide urique présente dans votre corps. Éviter les boissons sucrées avec du fructose, par exemple, les boissons gazeuses.
- Manger plus de protéines qui ne sont pas d'origine animale, par exemple, des légumes, des noix, des graines et des oeufs.
- Manger plus de grains entiers, de fruits et de légumes et moins de sucres raffinés, c'est-à-dire, du pain blanc et des gâteaux.
- Limiter ou éviter le sucre. Si vous mangez trop de choses sucrées vous aurez moins de place pour des protéines végétales ou des produits laitiers faibles en gras ou sans gras — les aliments dont vous avez besoin pour éviter une crise de goutte.

Où puis-je trouver de l'information plus complète?

- National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (site américain, disponible en anglais, en espagnol et en chinois) http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Gout/default.asp
- MedlinePlus - Gout (site américain, disponible en anglais et en espagnol) <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/gout.html>
US National Library of Medicine and National Institutes of Health
- Rheuminfo (site disponible en anglais; en français et en chinois, pour certaines sections - <http://www.rheuminfo.com>)

Sources: (1) Gout diet. MayoClinic. 2011. <http://www.mayoclinic.com/health/gout-diet/MY01137> ; (2) Low-purine diet. FamilyDoctor.org. <http://familydoctor.org/familydoctor/en/prevention-wellness/food-nutrition/weight-loss/low-purine-diet.html> (3) Gout: Changing your diet. Healthlink BC. 2010. <http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/actionset/za1144.html> Accès à tous les sites vérifié en octobre 2012.

