

Lithiase d'acide urique

Conseils généraux :

- ✓ Boire beaucoup pour uriner minimum 2 à 3 litres par jour. Répartissez bien vos boissons entre le jour et la nuit.
N'oubliez pas de majorer vos apports en cas de fortes chaleurs.
Vous pouvez *varier* vos boissons, en pensant aux tisanes, fruits frais pressés.
Modérer les apports de café et thé qui contiennent des oxalates.

Conseils pour répartir vos boissons :

- Boire **régulièrement** tout au long de la journée
- Préférer les **petits contenants**
- Se fixer des **objectifs**
- Boire minimum **500ml d'eau avant le coucher**
- Avoir une **bouteille d'eau avec soi** jour et nuit
- Trouver la **raison de non-compliance** et y remédier

- ➔ Quelle eau choisir ? On optera pour une eau alcalinisante (riche en HCO_3^-) et faiblement salée : ($\text{HCO}_3^- > 600\text{mg/L}$, $\text{Na}^+ < 260\text{mg/L}$)
 - Exemples : Quezac, Badoit, Rosport, Salvetat, Saint-Alban, Vauband source St-Amand

- ✓ Rétablir l'équilibre alimentaire :
 - Diminuer la quantité de **protéines** consommées
 - Diminuer la quantité de **sel** (5g de sel/jour) : Cuisiner sans sel ajouté aux préparations. Eviter la salière à table, les cubes de bouillon,....
Orientez-vous vers les herbes aromatiques pour agrémenter votre repas. Préférer une cuisson à la vapeur, qui ne nécessite pas d'ajout de sel.
 - Rétablir un **rythme** des repas
 - Contrôler son **poids**
 - Eviter les **excès** alimentaires
- ✓ Diminuer la consommation d'aliments riches en purines :

- Aliments à éviter : abats et préparations, gelée de viande, gélatine, bouillon cube de viande/volaille, gibiers et préparations, viandes séchées, charcuteries grasses, anchois, sardine, hareng, maquereau, pétoncle, crevette, caviar
- Aliments à limiter : toutes les viandes, volaille, poissons, crustacés, coquillages : max 150g/j. fromages à pâte dure

En cas de goutte :

- ✓ Suivre les conseils ci-dessus
- ✓ Réduire la consommation d'alcool ou la stopper
- ✓ Contrôler les graisses, le diabète, le poids, ...