

# Goutte et régime

## Les points clés

### > SON BUT

L'acide urique est un déchet issu des protéines. Il s'accumule dans le sang lorsqu'il est produit en excès (par exemple si l'on mange trop de protéines) ou lorsque son élimination dans les urines est insuffisante (les reins ne font pas leur travail). Le régime permet de diminuer le taux d'acide urique présent en excès dans le sang du patient "goutteux" et donc, la fréquence des crises de goutte.

*N.B: la goutte s'accompagne souvent d'une surcharge pondérale. Le régime suivant n'a pas pour objet la perte du poids mais il est conseillé de maigrir en cas de surpoids. Votre médecin pourra vous y aider.*



### > LES PRINCIPES DU RÉGIME

Il vise à:

- Réduire les apports alimentaires responsables de l'élévation de l'uricémie (taux d'acide urique dans le sang);
- Augmenter l'élimination par les urines de l'acide urique;
- Eviter certains aliments susceptibles de déclencher une crise aiguë.

## La prévention

- **Boire 2 à 3l d'eau alcaline par jour** (Vichy Saint Yorre).
- **Diminuer la consommation de viande.**
- **Eviter:** abats (foie, langue, cervelle, tripes), charcuterie, viandes séchées, extraits de viande et bouillons de viande.
- **Eviter certains poissons:** sardines, anchois, hareng, truite, carpe, brochet, caviar.
- **Aucun végétal ne pose problème.**
- **Eviter l'ALCOOL et les aliments gras.**



**Pour tout conseil,  
contactez votre médecin**

**Rédigé par:** Dr MSustersic, décembre 2010. Mise à jour, validation: Comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic.  
**Sources:** Recommandations et pratique 2005 / Guide de thérapeutique, 2006-2007 / Enseignants en Rhumatologie. 2002 / EULAR 2006/ www.ebm-practice.net consulté en mars 2016.  
**Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr EULAR, HAS, Afssaps, SFR