**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**HIPERURICEMIA**

**(GOTA)**

A hiperuricemia é a presença de níveis

**altos de ácido úrico** no sangue.

**Fatores de risco**

Os níveis altos de ácido úrico estão associados com:

* Abuso do álcool;
* Obesidade;
* Hipertensão;
* Doenças renais;
* Doenças cardiovasculares;
* Uso de medicamentos que inibem a excreção de ácido úrico;
* Dieta com excesso de proteínas, carnes e frutos do mar.

**Sintomas**

75% dos pacientes, são assintomáticos (sem sintomas).

Em 25%, podem ocorrer sintomas como:

* Dores nas articulações, especialmente dos pés e pernas (gota);
* Pele irritada, vermelha e dolorida nos pés ou pernas (eritema em membros inferiores);
* Cálculos renais/nefrolitíase (pedras nos rins);
* Infecções renais (nefrites) e;
* Sangue na urina (hematúria);
* Náusea e vômito;
* Formação de depósitos de ácido úrico nos tecidos (tofos).

**CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO**

**Preferir**

* Mastigar bem os alimentos, comendo devagar para facilitar a digestão;
* Realizar 6 refeições diárias;
* Leite, iogurte, coalhada desnatados, queijo branco e ricota;
* Aproximadamente 3 litros de líquidos por dia;
* Em caso de obesidade, reduzir o peso gradualmente;
* Usar com moderação o sal para temperar os alimentos;
* Cereais integrais, arroz, aveia e pipoca;
* Laranja, banana, abacate, couve, limão, caju, tangerina, acerola, kiwi, tomate, salsa, cenoura, abóbora, abacaxi, semente de linhaça, folhosos verdes escuros.

**Evitar**

* Ingerir bebida alcoólica, principalmente cerveja.
* Enlatados em molho de tomate, acelga, agrião, batata-doce, berinjela, beterraba, cebolinha, espinafre, mostarda, nabo, quiabo, morango, uva, germe de trigo, amendoim.
* Caldo de carne, coração, bacon, extrato de carne, fermento de pão, fígado, coração, língua, molho prontos (Knorr, sazón, maggi...), ovo, sardinhas, bacalhau.
* Excesso de óleo no preparo das refeições.
* Redução brusca de peso ou jejum prolongado.
* Doces concentrados (doces de corte, tortas, balas, chocolates, bolos, pé-de-moleque, cocada) e pães doces.
* Adoçante à base de frutose.

