

## ALIMENTAZIONE CONSIGLIATA NELLE IPERURICEMIE

<u>ALIMENTI</u>	<u>PERMESSI</u>	<u>DA EVITARE</u>
<b>FARINACEI</b>	pane o suoi sostituti (crackers o grissini)  pasta (in quantità regolari, non eccessive)	pane condito, crescente  ragù di carne o altri sughi ricchi, brodo di carne, dadi per brodo, passatelli, tortellini e altre paste farcite
<b>CARNE e PESCE</b>	vitello, vitellone, pollo, tacchino, maiale magro (una porzione moderata al giorno)  pesce magro: sogliola, smeriglio, rombo, coda di rospo.... (preferire carni e pesci cotti al vapore)	carni e pesci grassi e in confezioni, piccanti o fritti, salume, cacciagione, frattaglie  anguilla, baccalà, salmone, aringa, sardine, acciughe, crostacei, frutti di mare, molluschi
<b>UOVA</b>	alla couque o in camicia	fritte, sode, omelette
<b>LATTE e LATTICINI</b>	latte e yogurt (preferibilmente a basso tenore di grassi)	yogurt zuccherati
<b>VERDURA</b>	cotta o cruda	spinaci, cavoli, cavolfiore, asparagi, funghi, legumi
<b>FRUTTA</b>	non più di due frutti al dì	frutta molto zuccherina: cachi, fichi, frutta sciroppata, o conservata con zucchero, frutta candita
<b>BEVANDE</b>	acqua  succhi di frutta naturali (in alternativa alla frutta)	vino, alcolici, tè forte, caffè, bibite dolci

**Dott. Fabrizio Pedrabissi**  
Medico Chirurgo - *Medicina Generale*  
Master Univ. in *Terapia del Dolore*  
Master Univ. in *Scienze Osteopatiche e Posturologiche*

<b>DOLCI e DOLCIFICANTI</b>	ridurne fortemente l'uso	cacao,cioccolato, pasticceria...
-----------------------------	--------------------------	----------------------------------

*Studio di Posturologia Clinica e Terapia Occupazionale*  
Via Brescia 1 - 26029 Soncino (CR)  
Tel. 333 3667883  
[www.medicinedoctor.info](http://www.medicinedoctor.info)