

CABINET DE MÉDECINE GÉNÉRALE DU HAUT PERLIC

Docteur Camille
JUNGSMANN

Docteur Charlotte
LABRUNE

Docteur Chantal MANUEL DE
CONDINGUY

Docteur Laurent
MAGOT

FICHE PATIENT : REGIME HYPO-URICEMIAN

1- Pourquoi faire un régime ?

L'acide urique provient de la dégradation des protéines et, plus particulièrement, des purines. Lorsque l'acide urique est produit en excès ou que son élimination dans les urines n'est pas suffisante, il s'accumule dans le sang et peut alors être responsable de crise de goutte ou de colique néphrétique. Des conseils diététiques sont alors utiles pour la prévention et la prise en charge de la maladie afin d'éviter notamment de nouvelles crises et, selon les cas, d'avoir à prendre un traitement médicamenteux.

2 – En quoi consiste le régime ?

Les deux grands principes du régime hypo-uricémiant consistent à :

- Éviter les aliments riches en purines et principalement :
 - Les graisses animales :
 - Surtout les **gibiers et abats** (ris de veau notamment, cervelles, rognons, foie...), les **charcuteries**, les viandes séchées ou fumées, les bouillons de viande. D'une façon générale, une réduction de la consommation de viande est préconisée ;
 - Les fruits de mers (huîtres, homards, crabe...) ;
 - Certains poissons particuliers : sardine, anchois, hareng, truite, carpe, brochet, saumon, anguille, maquereau, thon.
 - **Les alcools fort, les bières** (même sans alcools), les boissons sucrées type sodas et jus de fruits ;
- **Aucun végétal ne pose problème.**
- Boire abondamment (2L d'eau/jour) afin d'augmenter l'élimination par les urines de l'acide urique. Dans certains cas, il peut être conseillé de boire des eaux minérales alcalines comme l'eau de Vichy® (attention néanmoins à son apport en sel).

Chez les personnes obèses, un régime faible en calorie est préconisé.

Bibliographie :

- CREGG. Fiche de recommandations alimentaires : acide urique en excès et crise de « goutte » [Internet]. ALN éditions [Consulté le 17 juin 2019]. Disponible sur : <https://www.cregg.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/06/documents-n-acide-urique.pdf>
- Amouzougan A. Goutte : prévenir les récives. Revue du Praticien - Médecine Générale. Octobre 2011;25:669-670.
- Rhumato.info. Fiche pratique - Goutte : le régime hypo-uricémiant [Internet]. [Consulté le 17 juin 2019]. Disponible sur : <http://www.rhumato.info/docs/Goutte.régime.pdf>

Teneur en acide urique de certains aliments (en mg pour 100g) :	
Ris de veau	990
Anchois	465
Sardine	360
Foie et rognon de veau	280
Hareng	200
Cervelle	195
Truite et carpe	165
Saumon, coquillages et crustacés	130
Porc	125
Veau	115
Bœuf	110
Poulet	110
Mouton	80
Jambon	75