

Recommandations pour une saine alimentation à l'intention des personnes qui souffrent de la goutte

La goutte est une forme d'arthrite. Elle survient lorsque des taux élevés d'acide urique entraînent la formation de cristaux dans les articulations et les tissus mous, menant à l'inflammation, à la douleur et à l'enflure.

La quantité d'acide urique présent dans votre corps dépend de :

- | La quantité que votre corps produit et élimine de lui-même.
 - | Votre corps peut naturellement produire une plus grande quantité d'acide urique ou avoir plus de difficultés à l'éliminer.
 - | Certains médicaments (par exemple les diurétiques) et certaines pathologies (par exemple une haute pression artérielle) peuvent modifier la quantité d'acide urique que votre corps produit ou élimine (principalement par l'urine). Il est important de continuer à prendre vos médicaments. Consultez votre médecin avant d'arrêter de prendre des médicaments.
- | La quantité de purine que vous consommez.
 - | Certains aliments et certaines boissons contiennent des composés appelés purines. Les purines se transforment en acide urique lorsqu'elles pénètrent dans le corps. Les viandes et les fruits de mer sont riches en purines et peuvent accroître les taux d'acide urique dans votre corps. Les purines présentes dans les aliments végétaux n'augmentent pas les taux d'acide urique et ne constituent donc pas une préoccupation.

On traite la goutte par la prise de médicaments qui font baisser les taux d'acide urique dans le sang et par un changement de style de vie et de régime alimentaire. La goutte s'accompagne souvent des problèmes de santé suivants. Il est important de les traiter lorsqu'on souffre de la goutte :

- | le surpoids ou l'obésité
- | l'hypertension
- | des taux élevés de cholestérol dans le sang
- | le diabète de type 2

- | les maladies cardiaques
- | la maladie rénale chronique
- | les maladies génito-urinaires (urinaires et du système reproducteur)

Consultez un diététiste si vous souffrez de l'un de ces problèmes de santé et que vous avez besoin d'aide avec votre régime alimentaire.

L'objectif de ce document est de vous permettre de réduire vos taux d'acide urique grâce à votre régime alimentaire et, par conséquent, de réduire le risque de crises de goutte.



Étape par étape

1. Suivez un régime alimentaire sain, faible en graisses saturées et en acides gras trans. Une alimentation riche en aliments non transformés, à base de plantes, peut aider à diminuer votre risque de crises de goutte et vous maintenir en meilleure santé de manière générale. Utilisez les renseignements ci-dessous pour guider vos choix alimentaires :
 - | Consommez les viandes et les fruits de mer en petites portions. Une portion équivaut à 75 g (2 ½ oz). La taille des portions que consomment beaucoup de gens est généralement supérieure à la recommandation ci-dessus. En limitant vos portions à 75 g, vous réduirez considérablement la quantité de purine que vous consommez.
 - n Le poisson est un choix sain, car il est riche en oméga-3 et pauvre en graisses saturées. Si votre consommation de poisson est de moins de deux portions par semaine, consultez votre médecin, votre pharmacien ou un diététiste pour en savoir plus sur l'utilisation d'un supplément d'huile de poisson.
 - | Évitez de consommer des organes (foie, rein, ris de veau, etc.), car ils contiennent des taux élevés de purine.
 - | Choisissez plus souvent des sources végétales de protéines : les haricots, les lentilles, le tofu, les noix et les graines non salées. Bien que certains de ces aliments contiennent des purines, ils ne sont pas liés à des augmentations de l'acide

urique ou à des risques de développer des symptômes de la goutte.

- Privilégiez le lait et les produits laitiers faibles en gras (écrémés, 1 %, 2 %). Les exemples comprennent le yogourt faible en gras (0 %, 1 %, 2 %) ou le fromage faible en gras (moins de 20 % MG). Ces aliments contiennent peu ou pas de purines et peuvent aider à réduire les taux d'acide urique et le risque de crise de goutte.
- Faites des légumes un élément essentiel de votre alimentation. Essayez de manger au moins quatre portions de légumes par jour. Les légumes sont également un bon choix de collation.
- Privilégiez les fruits entiers aux jus. Essayez de manger au moins trois portions de fruits par jour.
- Évitez le sucre et les aliments et boissons riches en sucre comme les boissons gazeuses, les boissons aux fruits, les cafés et thés de spécialité, les bonbons, et les desserts sucrés comme les pâtisseries, les beignets, les gâteaux et les biscuits.

2. Limitez votre consommation d'alcool. Même un ou deux verres peuvent augmenter votre risque d'avoir une crise de goutte. On entend par un verre :

- une bouteille de bière, de cidre ou de vin panaché de 341 ml (12 oz) à 5 %,
- un verre de vin de 142 ml (5 oz) à 12 %,
- un verre d'alcool de 43 ml (1,5 oz) à 40 %.

Tous les alcools, et surtout la bière, peuvent augmenter votre risque d'avoir une crise de goutte. Évitez tout alcool si vous souffrez d'une goutte douloureuse ou que vous avez une attaque de goutte. Consultez votre médecin si vous avez des questions au sujet de la consommation d'alcool.

3. Restez bien hydraté. Essayez de boire de deux à trois litres (8 à 12 tasses) de liquides chaque jour. L'eau est le meilleur choix.
4. Si vous essayez de perdre du poids, choisissez un programme de perte de poids qui encourage une perte lente et régulière. La perte rapide de poids et celle résultant d'un régime riche en protéines animales sont déconseillées, car elles pourraient augmenter les taux d'acide urique dans votre sang et votre risque d'avoir une crise de goutte. Votre médecin ou votre diététiste peut vous aider à élaborer

un plan adapté à vos besoins.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.