

Fiche de recommandations alimentaires

Juillet 2009

Acide urique en excès et crise de « goutte »

Jean-Christophe Létard, Thibaud Ludot,
Vianna Costil, Anne-Laure Tarrerias,
et Guillaume Bonnaud, Christian Boustière,
Jean Marc Canard, Denis Constantini, Pierre Coulom,
Franck Devulder, Gérard Gay, Thierry Helbert,
Philippe Houcke, Jean Lapuelle, Patrick Lévy,
Arsène Papazian, Marie-Pierre Pingannaud,
Bruno Richard-Molard et Alain Verdier.

Quand le taux d'acide urique dans le sang est augmenté, il existe un risque élevé de faire une crise de goutte. Des conseils diététiques sont alors utiles pour la prévention et la prise en charge de la maladie afin de :

- 1) éviter d'avoir à prendre un médicament ou en complément du traitement médicamenteux ;
- 2) identifier des facteurs de risque modifiables.

L'acide urique est un déchet au stade final de la dégradation des protéines et, plus particulièrement, de la famille chimique des purines. Ces purines (ou bases puriques) sont un groupe de substances azotées intervenant dans la formation des acides nucléiques (ADN ou ARN).

Lorsque l'acide urique est produit en excès, il s'accumule dans le sang, de même lorsque son excrétion dans les urines n'est pas suffisante. **Aucun végétal ne pose problème**, car les « purines » végétales ne se transforment pas en acide urique.

Les trois grands principes du régime sont :

- 1) Réduction des viandes** (principal apport alimentaire responsable de l'élévation de l'uricémie ; les plus riches en acide urique étant les abats).
- 2) Augmentation du débit urinaire** car, plus il est élevé, meilleure est l'épuration de l'acide urique sanguin par les reins. **Boire abondamment**, 2 litres par jour de n'importe quelle eau en dehors d'une surcharge en acide oxalique (cf. annexe), y compris l'eau du robinet. Dans certains cas, il peut être conseillé d'alcaliniser les urines.
- 3) Éviction d'aliments susceptibles de déclencher une crise aiguë de goutte, et réduire l'alcool** sous toutes ses formes, **de même que les corps gras** de 40 à 50 grammes d'ajout quotidien.

Aliments à éviter

- tous les abats : ris de veau surtout, mais aussi rognons, foie, cervelle, tripes, cœur, langue ;
- les charcuteries ;
- les viandes séchées (ou fumées) ;
- les extraits de viande (type « KUB ») et bouillons de viande ;
- certains poissons particuliers : sardine, anchois, hareng, truite, carpe, brochet, saumon, anguille, maquereau, thon ;
- les boissons sucrées non alcoolisées (fruits et les jus de fruits riches en fructose).

Éviter les aliments susceptibles de déclencher une crise aiguë

Certains aliments peuvent favoriser le déclenchement d'une crise de goutte, alors même qu'ils n'apportent pas en soi d'acide urique, cela par des mécanismes complexes : certains aliments sont particuliers à chaque patient (chocolat, champignons, choux, asperges, oseille, épinards, rhubarbe, figues séchées, etc.).

Aliments

Bons / Diététiques

- Toutes sortes de fruits frais et en confitures.
- Céréales : blé, riz, avoine, etc.
- Féculents : pommes de terre, tapioca, etc.
- Légumes : haricots verts, poireaux, carottes, courgettes.
- Lait et fromages à pâte molle, doux.

Neutres / Réduire

- Viandes blanches : veau et poulet.
- Poissons blancs et œufs.
- Fèves, petits pois, choux, asperges.

Mauvais / Calculs rénaux

- Légumes secs : haricots secs, lentilles, pois chiches, etc.
- Graisses animales : charcuteries, porc, beurre et sauces.
- Gibier et abats : cervelle, rognons, foie.
- Viandes fumées.
- Salaisons : hareng, anchois, sardine.
- Tous les fruits de mer.
- Légumes à grandes feuilles : épinards, bettes, etc.
- Fromages forts.
- Cacao, chocolat.
- Fruits secs : cacahuètes, amandes, etc.
- Sel et épices.
- Liqueurs et vins âgés.
- Café et thé.

Teneur en acide urique de certains aliments

Teneur	mg pour 100 g
Ris de veau	990
Anchois	465
Sardine	360
Foie et rognon de veau	280
Hareng	200
Cervelle	195
Truite et carpe	165
Saumon	130
Porc	125

Teneur	mg pour 100 g
Veau	115
Bœuf	110
Poulet	100
Mouton	80
Jambon	75
Épinards	70
Champignons	70
Légumineuses	50
Chou-fleur	50
Asperges	50

Thérapie

Alcaliniser l'urine (Bicarbonate de sodium, Oxyde de magnésium).

Boire des eaux minérales alcalines (Vichy Célestin).

Les plantes : frêne, lamier blanc, bouleau, harpagophytum, chiendent.

Une consultation médicale de référence est préconisée en cas d'acide urique élevé pour information sur la maladie, et évaluation de la nécessité d'une prise en charge médicamenteuse.

Annexe

L'acide oxalique « ou oxalate » est un acide faible présent dans le sang et les urines. En excès, il se dépose dans les articulations ou ailleurs pouvant entraîner des douleurs rhumatismales, hépatiques ou rénales ; il empêche également l'absorption du calcium. **L'un des principes de la prévention de la surcharge en oxalate est de boire des eaux peu minérales** (Volvic...).



ISBN : 978-2-35833-022-0

EAN : 9782358330220

Éditée avec le soutien de

AXCAN PHARMA