

Nous disposons aujourd'hui de médicaments très puissants pour faire baisser ce taux, mais néanmoins des précautions diététiques peuvent rester nécessaires, soit pour éviter d'avoir à prendre un médicament, soit en complément du traitement médicamenteux. Les principes du traitement médicamenteux font l'objet d'une autre fiche de cette série.

L'acide urique est un dérivé du métabolisme des protéines (et plus particulièrement de la famille chimique des "purines"). Il s'accumule dans le sang lorsqu'il est produit en excès, ou lorsque son excrétion dans les urines est insuffisante. C'est pourquoi les principes du régime sont au nombre de trois: réduire les apports alimentaires responsables de l'élévation de l'uricémie, augmenter le débit urinaire, et éviter certains aliments susceptibles de déclencher une crise aiguë.

N.B.: la goutte s'accompagne souvent d'une surcharge pondérale. Le régime suivant n'a pas pour objet la réduction du poids du sujet.

Réduire les apports alimentaires responsables de la production d'acide urique

L'acide urique est produit lorsque notre organisme métabolise les protéines: les aliments à réduire sont donc essentiellement des viandes. Les produits les plus riches en acide urique sont les abats.

Aliments à éviter:

- tous les abats: ris de veau surtout, mais aussi rognons, foie, cervelle, tripes, coeur, langue
- les charcuteries
- les viandes séchées
- les extraits de viande (type KUB) et bouillons de viande
- certains poissons particuliers: sardines, anchois, hareng, truite, carpe, brochet.

Aliments dont la consommation doit être réduite

- D'une façon générale, votre consommation de viandes doit être diminuée.

Aucun végétal ne pose problème, car les purines végétales ne se transforment pas en acide urique (ni l'oseille, ni le chou, ni les épinards, ni le thé n'ont donc lieu d'être évités...)

Augmenter le débit urinaire

Plus le débit urinaire sera élevé, meilleure sera l'épuration de l'acide urique sanguin par vos reins. Il vous faut donc boire beaucoup (2 à 3 litres par jour) d'eau. Vous pouvez choisir n'importe quelle eau, y compris l'eau du robinet.

Eviter les aliments susceptibles de déclencher une crise aiguë

Certains aliments peuvent, par des mécanismes complexes, favoriser le déclenchement d'une crise de goutte, alors même qu'ils n'apportent pas en soi d'acide urique. C'est le cas:

- de l'alcool sous toutes ses formes (et pas seulement du porto ou du vin blanc...): pas plus de deux verres par jour
- des corps gras: pas plus de 40 à 50 grammes de corps gras d'ajout par jour
- de certains aliments particuliers à chaque patient (chocolat ou champignons par exemple). Il vous faut évidemment les éviter, mais vous seul(e) pouvez les connaître pour avoir mis en relation vos crises de goutte avec leur consommation particulière.