

TRATAMIENTO HIPERURICEMIA

Suplementacion con vitamina C

Aumentar alimentos con vitamina c y cerezas

Aumentar lácteos

Aumentar el consumo de cafés con o sin cafeína

Evitar atracones y comidas copiosas

Evitar consumos de alimentos ricos en purinas y ácido oxálico

Bajada de peso progresiva (Máximo 0.5kg/semana)

Evitar ayunos prolongados (+24h)

Reducir el estrés

Dieta equilibrada, adaptada en calorías y baja en

carbohidratos refinados (Harinas blancas, azúcar y fructosa)

Deporte suave no extenuante

Eliminar el alcohol

(Sobre todo la cerveza)

