

## LA GOUTTE ET LES LITHIASES URIQUES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- \* Boire abondamment dans la journée, notamment au lever et avant le coucher (2 à 3 litres d'eau de Vittel Grande Source par jour)
- \* Eviter tout excès alimentaire régulier susceptible d'entraîner une surcharge pondérale néfaste pour l'organisme
- \* En cas d'excès de poids, éliminer ou réduire, parmi les aliments autorisés, les produits sucrés, les féculents et les matières grasses
- \* Consulter régulièrement le médecin traitant; lui seul peut modifier le régime, en évaluer objectivement les effets ou en cas de nécessité, prescrire un traitement médicamenteux complémentaire

### EXEMPLE DE RÉGIME CHEZ UN SUJET SANS EXCÈS PONDÉRAL (2.200 CALORIES ENVIRON)

Lever	2 grands verres d'eau de Vittel Grande Source
Petit Déjeuner	— 1 jus de citron pressé (2 sucres) — 200 ml de lait ou 2 yaourts ou 1 barquette de Taillefine nature — pain: 1/4 de baguette (beurre, confiture, miel)
Matinée	— jus de fruit ou fruit ( 150 g)
Midi	— crudités — viande maigre (125 g) ou — poisson (150 g-170 g) peut être remplacé par 85 g de jambon (2 tranches) ou 2 œufs + 1/2 tranche de jambon — légumes verts: 300 g; réduire d'un quart les quantités de:haricots verts,betteraves, carottes, et de moitié celles des petits pois, choux de Bruxelles, salsifis) — 1 yaourt ou 100 g de fromage blanc à 20 % — fruits: 150 à 200 g — pain: 30 g
Après-midi	— un fruit ou un jus de fruit — un yaourt 0 %
Soir	— crudités — 1 œuf (ou 25 g de jambon) — légumes verts (250 g) et féculents (200 g poids cuit) — fromage :50 g — fruits: 150 à 200 g — pain: 30 g
Coucher	— 2 verres d'eau de Vittel Grande Source

## ALIMENTS AUTORISÉS OU RECOMMANDÉS (LITHIASES URIQUES)

### Boissons:

Boire abondamment Vittel Grande Source, 2 à 3 litres par jour, à répartir dans la journée

Boire 2 grands verres d'eau le matin à jeun et le soir au coucher

Thé, café

Produits lactés: A consommer en quantité importante: lait écrémé ou demi-écrémé,

yaourt maigre, fromage blanc à 0% ou 20%

fromages à moins de 50% de matière grasse

Viandes: Maigres en quantité limitée, à un seul repas: cheval, boeuf, veau, poulet, roti de dindonneau, lapin, agneau dégraissé, jambon maigre

Poissons: Maigres, en quantité limitée, à un seul repas: daurade, limande, sole, turbot, rouget, loup, St Pierre, raie, colin, etc...

Oeufs: De préférence pochés, durs ou à la coque

Légumes verts: En grande quantité, tous les légumes verts, principalement carottes, tomates, épinards, haricots, choux, asperges.

Féculents: Pain, riz, pâtes, légumes secs, semoule, couscous: 200 g par jour, poids cuit

Fruits: En grande quantité, tous les fruits frais, principalement oranges, raisin, abricots, citrons

Produits sucrés: sucre, miel, confiture

Matières grasses: en quantité réduite: beurre (10 à 20g); huile: 10 à 20g

## ALIMENTS DÉCONSEILLÉS

### Boissons:

alcool sous toutes ses formes

vin (principalement champagne, bourgogne, porto, xérès, malaga  
bière

Viandes: A consommer exceptionnellement: foie, ris de veau, rognon, cervelle, tripes, langue

Supprimer totalement: - les charcuteries (pâté, saucisson, pieds de porc, museau de boeuf, pâté de tête, tête de veau, galantine)  
- le gibier, les viandes faisandées ou marinées  
- les viandes en conserve

Poissons: Supprimer totalement: hareng, anchois, sardines

coquillages et crustacés

caviar et oeuf de lump

soupes de poissons

poissons en conserve

Légumes verts: Champignons

Produits sucrés: pâtisseries à base de crème, chocolat, cacao

Matières grasses: fritures, sances

Epices : Limiter poivre, épices, sauce anglaise