

HIPERURIZEMIA HIPERURICEMIA



Zure farmazia Grosen

Tu farmacia
en Gros

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

www.farmazia-arrazola.eus

Osasun gomendioak

- Honako elikagaien kontsumoa mugatu: erraiak, itsaskiak, arrain urdina, ehiza-haragia, hestebeteak, gazta koipetsuak, kakahueteak, perretxikoak, azalorea, zainzuriak, industria-opilak, edari azukredunak eta salda kontzentratuak.
- Zure dieta fruta, barazki, haragi txuri, arrautza eta gantz gutxiko esnekiekin aberastu.
- Pisu egokia mantendu.
- Ez egin baraualdirik eta ez jarraitu oso murriztaileak diren dietak.
- Ura maiz edan, 2–3 L egunean.
- Ariketa fisikoa egunero egin.
- Alkohola saihestu, batez ere garagardoa.
- Azido urikoaren mailak kontrolatu 3–6 hilabetero.
- Ez automedikatu eta kontsultatu zure medikuarekin.

Recomendaciones sanitarias

- Modera el consumo de: vísceras, marisco, pescado azul, caza, embutido, quesos grasos, cacahuets, setas, coliflor, espárragos, bollería industrial, bebidas azucaradas y caldo concentrado.
- Enriquece tu dieta con frutas, verduras, carnes magras, huevos y lácteos bajos en grasa.
- Mantén un peso adecuado.
- No hagas ayunos ni sigas dietas muy restrictivas.
- Bebe agua con frecuencia, 2-3 L al día.
- Realiza ejercicio moderado a diario.
- Evita el alcohol, sobre todo la cerveza.
- Vigila los niveles de ácido úrico cada 3-6 meses.
- No te automediques y consulta con tu médico.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*