

Goutte

Annexe 1

Classification de divers aliments selon leur contenu en purines*

Aliments à teneur élevée en purines (150-825 mg/100 g)

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Anchois^a (363 mg/100 g) Cervelle (195 mg/100 g) Cœur Crevettes (234 mg/100 g) | <ul style="list-style-type: none"> Extraits de viande (160-400 mg/100 g) Foie (veau ou bœuf – 233 mg/100 g) Gibier Hareng (378 mg/100 g) Maquereau (246 mg/100 g) | <ul style="list-style-type: none"> Pétoncles Ris de veau (825 mg/100 g) Rognons (bœuf – 200 mg/100 g) Sardines^a (295 mg/100 g) Sauces brunes (variables) |
|---|--|--|

Aliments à teneur modérée en purines (50-150 mg/100 g)

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Asperges Champignons Chou-fleur Épinards Farine d'avoine | <ul style="list-style-type: none"> Fruits de mer: crabe, homard, huîtres Légumineuses : fèves, lentilles, haricots Pain et céréales à grains entiers Petits pois Poissons d'eau douce et de mer | <ul style="list-style-type: none"> Potages à base de bouillon de viande Son et germe de blé Viande : bœuf, agneau, porc, veau, etc. Volaille : poulet, canard, dinde, etc. |
|--|--|--|

Aliments à teneur négligeable en purines (0-50 mg/100 g)

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Boissons: thé, café, boissons gazeuses Fromage Fruits et jus de fruits Gélatine | <ul style="list-style-type: none"> Amandes diverses Matières grasses Lait Légumes autres que ceux déjà mentionnés Œufs | <ul style="list-style-type: none"> Œufs de poisson (esturgeon, saumon) Pain et céréales, sauf à grains entiers Potage à base de légumes Sucre, sirop, bonbons |
|--|---|---|

* Adaptation des références suivantes :

1. Pennington, J.A.T., Bowes and Church's Food Values of Portions commonly used. 16e ed. 1994, New York: JB Lippincott Co.
2. Williams, S.R., Diet Therapy. 1995, St-Louis: Mosby.

^a Ces aliments sont relativement pauvres en adénine et en hypoxanthine, purines qui semblent davantage favoriser la synthèse d'acide urique. La guanine et la xanthine semblent avoir un effet moins marqué**. La pénurie d'études sur ce sujet et de données relatives à la composition purique des aliments en limite cependant l'application pratique.

** Williams SR. Diet Therapy. St. Louis: Mosby, 1995.

Collaborateurs

Révision 2007

Isabelle Galibois Ph.D., Dt. P.

Révision scientifique : Guylaine Paradis, Dt.P., M.Sc.

Édition 2000

Louise Lavallée Côté, Dt.P., M.Sc.

Édition 1991

Mireille Dubost-Bélaïr, Dt.P., M.Sc.