ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LA GOUTTE

Par Serge Posté le 22/12/2021 à 08h12

Bonjour à tous, voilà j'ai contracté la maladie de la goutte après des années d'excès avec l'alcool, environ un pack de 20 bières par jour et ceci depuis environ 15 ans, je voulais savoir quel plats étaient bon pour moi ? Est-ce que je dois totalement changer ma façon de manger ? Car de 1 c'est clair depuis dimanche je ne bois plus et cela je pense va être un peu dur mais c'est un choix entre la vie et la mort ! Et la vie j'y tiens trop, pouvez vous m'aider ? J'ai beau chercher des tableaux sur la dose en purines mais la plupart sont incomplets à mes yeux.

Merci pour tout.

1 RÉPONSE

midnite - 24/12/2021 à 08h24

Bonjour

avez vous déjà chercher sur un moteur de recherche, tapez purine et normalement vous trouverez
quels sont les aliments riches en purine
avec une liste, voir des recettes

Midnite