

## Liste non exhaustive d'aliments purinophores, purinogènes et phlogogènes.

Types d'aliments	Caractéristiques	Aliments
<b>Aliments purinophores</b>	Contiennent des bases puriques qui se transforment en acide urique	Abats (ris de veau, rognons, foie, cervelle, langue, tripes, cœur), charcuterie (saucisse), tout type de gibier, volaille (pigeon, oie, canard), viandes jeunes (coquelet, dindonneau, porcelet, veau), extrait de viande, viandes séchées, bouillons de viande, poissons (anchois, sardines, hareng, truite, carpe, brochet, cabillaud, œufs de poissons, crustacées et coquillages), fromages très fermentés
<b>Aliments purinogènes</b>	Facilitent la formation de bases puriques qui se transforment en acide urique	Gelées de viandes, et toutes les viandes, charcuterie, œufs
<b>Aliments phlogogènes</b>	Diminuent l'excrétion urinaire de l'acide urique et sont susceptibles de déclencher une crise de goutte aiguë	Alcool sous toutes ses formes, surtout les vins blancs, corps gras