

อาหารที่มีกรดยูริค

มากที่สุด

ไม่ควรรับประทาน

ได้แก่

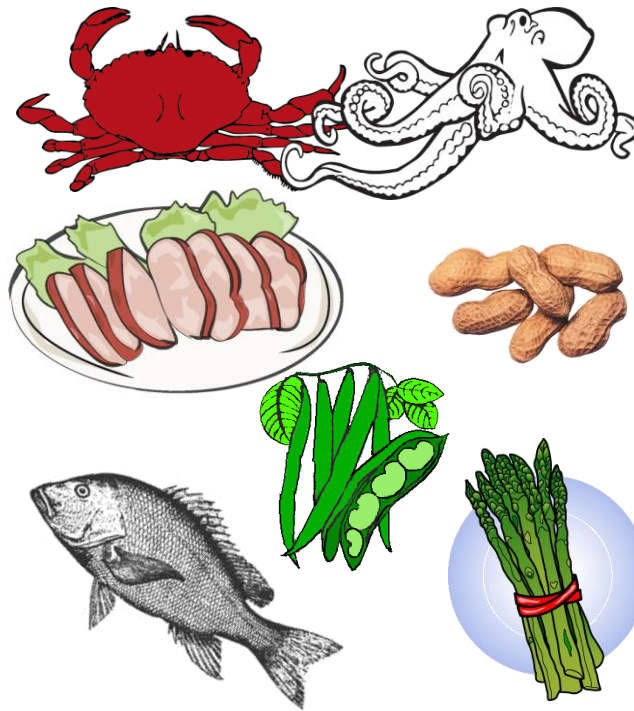
1. สัตว์และเครื่องในสัตว์ทุกชนิด ตับ ตับอ่อน ไต สมอ หัวใจ
2. เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่ ห่าน ปลาตุก หอย กุ้งซีแฮ้ ปลาไส้ตัน ปลาอินทรี กะปิ เนื้อแดง
3. น้ำซุปรต่าง ๆ เช่น น้ำสะกัดเนื้อ น้ำต้มกระดูก
4. ผักต่าง ๆ เช่น ชะอม เห็ด กระถิน
5. ถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง
6. เบียร์ ขนมปังที่ทำด้วยยีสต์



ปานกลาง

ได้แก่

1. เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู ปลากระพงแดง ปลาหมึก และปู เป็นต้น
2. ถั่วลิสง ใบชี่เหล็ก สะตอ ผักโขม เมล็ดถั่วลิ้นเต่า หน่อไม้



น้อยหรือเกือบไม่มี

ได้แก่

1. นมและผลิตภัณฑ์จากนม
2. เครื่องดื่ม ชา กาแฟ
3. ไข่
4. ผักต่าง ๆ เช่น ผักคะน้า กะหล่ำปลี มะเขือเทศ มะเขือ
5. ผลไม้ทุกชนิด
6. อาหารแห้ง ข้าว ข้าวโพด สาคุ มั๊กกะโรนี เส้นหมี่ สปาเก็ตตี้ ขนมปังสีขาว ฯลฯ



ข้อควรปฏิบัติ สำหรับ ... ผู้ป่วยโรคเก๊าท์

หากระดับของกรดยูริกในเลือดสูงเป็น
ระยะเวลาหนึ่ง จะทำให้เกิด โรคเก๊าท์
ตามมา และอาจเกิด นิ่วในทางเดิน
ปัสสาวะได้

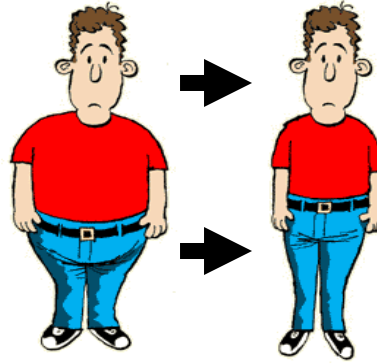


ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันอาการ
ปวดข้อกำเริบ เราจึงควรปฏิบัติตัวดังนี้



1. ดื่มน้ำวันละ 1.5 – 2 ลิตรต่อวัน (หากการทำงานขงไตปกติ)

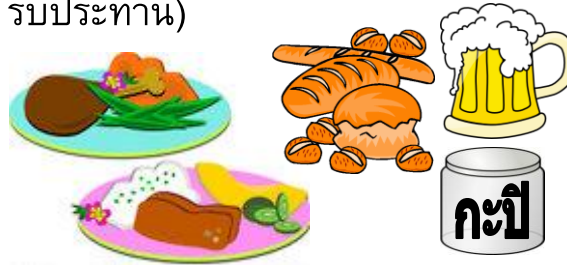
2. ลดน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ดัชนีมวลกาย < 25)



3. ต้อง งดดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ ผสม ทุกชนิด



4. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มียูริกสูง มากเกินความจำเป็น (ไม่ได้ห้าม รับประทานอาหาร)



5. รับประทานยาตามแพทย์สั่ง ไม่ควร ปรับลดหรือเพิ่มยาตามใจตนเอง

อาหาร

และ

ข้อปฏิบัติสำหรับ ผู้ป่วยโรคเก๊าท์



เรียบเรียงโดย

แผนกอายุรกรรมโรคข้อและรูมาติซึม ต่อ 1101

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 – 219 – 888