

Thực đơn tham khảo

Năng lượng: 1600 kcal

Áp dụng cho người nặng 50-55kg

Các món ăn	Đơn vị thường dùng
Bữa sáng: xôi lạc	
Gạo nếp: 40g	
Lạc hạt: 10g	
Bữa phụ sáng: Sữa tươi 200ml	
Bữa trưa: Cơm, thịt gà rang, cải bắp xào, canh rau ngót, bưởi	
Gạo tẻ: 75g	1 miệng bát cơm
Thịt gà rang	
Thịt gà: 50g	2 miếng
Cải bắp xào	
Cải bắp: 150g	1 bát con
Dầu ăn:	1 thìa cà phê
Canh rau ngót:	Nước canh 50ml
Rau ngót: 50g	3 gấp nhỏ
Dầu ăn	1 thìa (5ml)
Bưởi	2 múi
Bữa phụ chiều: Khoai lang luộc	
Khoai lang: 200g	1 củ vừa
Bữa tối: Cơm, thịt lợn rim, rau muống xào, canh mồng tơi, cam	
Gạo tẻ: 75g	1 miệng bát cơm
Thịt lợn rim: 50g	6-8 miếng
Rau muống xào:	
Rau muống: 150g	1 lưng bát con
Dầu ăn	2 thìa (10ml)
Canh mồng tơi:	Nước canh 50ml
Mồng tơi: 50g	3 gấp
Cam	150g



Hãy liên hệ với chúng tôi
để khám và tư vấn dinh dưỡng



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

Số 48B, Tầng Bạt Hồ, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Email: ninvietnam@viendinhduong.vn

Website: www.viendinhduong.vn

KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ

Điện thoại: 024.666.525.898



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ



TÀI LIỆU
CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG
BỆNH GOUT

Bệnh gout là gì?

Gout là một bệnh về rối loạn chuyển hóa chất dinh dưỡng trong cơ thể, gây nên những cơn đau ở các khớp, thường từ khớp nhỏ ở gối, mắt cá chân, bàn chân, cổ tay và đặc biệt là ở đầu ngón chân cái.

Những nguyên nhân thường gặp nào gây nên gout?

- Do tăng sản xuất acid uric
- Giảm đào thải acid uric ở thận
- Ăn quá nhiều thực phẩm nhiều purin như các loại thịt đỏ và thủy hải sản

Vậy acid uric là gì?

Acid uric là một sản phẩm sinh ra khi tế bào già của cơ thể tự chết đi hoặc khi tiêu hóa một số loại thức ăn.

Những ai có nguy cơ mắc gout?

- Tiền sử gia đình có người mắc bệnh gout
- Thường gặp ở nam giới
- Thừa cân, uống rượu, bia
- Ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều purin
- Những người mắc bệnh mạn tính, đái tháo đường, suy thận, các bệnh chuyển hóa.

Bạn cần làm gì?

Uống nhiều nước, nước uống từ 8-10 cốc mỗi ngày.



Ăn nhiều hoa quả cam, quýt và các loại rau cải.

Giảm rượu bia đồ uống có ga, nước ngọt



Giảm thức ăn nhiều thể purin như thịt đỏ, nội tạng động vật và một số hải sản như cá cơm, cá trích, cá mòi, cá ngừ...

Giảm cân nếu thừa cân, duy trì cân nặng hợp lý.



Tập thể dục, hoạt động thể lực ít nhất 30 phút/ngày



Hàm lượng purin trong một số thực phẩm

** (trong 100g thực phẩm)



Gan lợn: 515mg Bâu dục: 334mg Thịt bò: 133mg



Cá mòi: 345mg Cá hồi: 170mg Cá chép: 160mg

Lượng vitamin C trong rau xanh, quả chín**

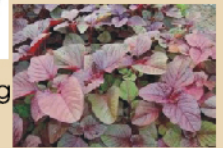
** (trong 100g thực phẩm)



Rau ngót: 185mg



Rau mồng tơi: 72mg



Rau giền cơm: 63mg

Cam: 40mg



Bưởi: 95mg



Đu đủ: 54mg



(**) Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam 2007