

THỰC ĐƠN MẪU:

Bữa sáng: 1 bát mì ăn liền (60g mì, 40g thịt bò); 1 quả chuối tiêu.

Bữa trưa: Cơm 2 lưng bát (100g gạo); Thịt lợn nạc rim: 30g thịt lợn; Rau cải bắp xào: 200g rau (1 bát con đầy); Dưa hấu 200g (đã bỏ vỏ).

Bữa chiều: 1 cốc sữa đậu nành (250ml sữa + 10g đường).

Bữa tối: Cơm 2 lưng bát (100g gạo); Cá kho 100g; Canh bí xanh nấu tôm nõn: 300g bí xanh + 10g tôm nõn; Cam 150g.

Dầu thực vật 20ml cả ngày.

Để đa dạng hoá thực phẩm có thể thay thế như sau:

40g thịt lợn tương đương 40g cá, tôm, lươn hoặc 50g giò, 1 quả trứng, 60g batê, 60g tiết lợn luộc, 60g nhộng, 180ml sữa bò tươi, 200 sữa chua, 25g sữa bột toàn phần, 20g sữa bột tách béo, 60g đậu phụ, 230ml sữa đậu nành không đường.

60g bánh phở tương đương 1/3 bát cơm đầy hoặc 1 cái bánh mì to, 80g bún, 30g mì sợi, 1/4 lạng miến, 1 cái ngô nếp to, 70g khoai lang hoặc khoai sọ, 100g khoai tây, 50g sắn củ.

Quả chín cũng là nguồn cung cấp nhiều glucid, do vậy muốn ăn nhiều quả chín phải bớt cơm: 1/3 bát cơm có cung cấp năng lượng tương đương 4 múi bưởi to, 2 quả cam to, 10 quả chôm chôm, 2 quả chuối tây to, 2 quả chuối tiêu to, 800g dưa hấu, ½ quả dứa, 1 quả hồng đỏ to hoặc 3 quả hồng ngâm to, 5 múi mít dai, ½ quả na vừa, 1 mã xoài chín, 250g đu đủ chín.

DINH DƯỠNG CHO BỆNH GÚT



NGUYÊN TẮC CHUNG:

- Uống nhiều nước sôi để nguội (2-2,5l/ngày), nếu có các loại nước chứa nhiều HCO_3 , càng tốt.
- Không uống hẳn rượu bia. Hạn chế uống nước trà, cà phê.
- Không ăn các thực phẩm như: Tim, gan, óc, bầu dục, nước ninh xương và nước luộc thịt, thịt động vật non (trứng vịt lộn, thịt bê).
- Sử dụng ít thịt, cá, thủy sản, gia cầm, đậu đỗ, củ cải trắng trong khẩu phần ăn. Khi ăn thịt nên ăn ở dạng luộc bỏ nước đi hoặc luộc bỏ nước rồi mới chế biến dưới các dạng khác.
- Ăn nhiều rau xanh (>300g/ngày), các loại quả ngọt (100-200g/ngày). Không ăn các loại quả nhiều chua.
- Giảm cân từ từ nếu có thừa cân, béo phì.
- Cơ cấu khẩu phần: năng lượng 30kcal/kg thể trọng, đạm 0,8 đến 1g/kg thể trọng, chất béo 20% tổng năng lượng. Nên sử dụng dầu thực vật trong chế biến món ăn.
- Bệnh nhân Gút nên lựa chọn thức ăn ít nhân purin. Hạn chế ăn các thực phẩm có hàm lượng nhân purin > 150mg/100g.



BẢNG HÀM LƯỢNG PURIN TRONG 100G THỨC ĂN

Gan lợn	515	Chuối tây	57
Cá mòi (cá sardin)	345	Đậu cô ve (hạt)	37
Bầu dục lợn	334	Đậu cô ve	37
Gan gà	234	Dưa bở	33
Đậu đen (hạt)	222	Cải bắp đỏ	32
Thịt bê nạc	172	Cải soong	28
Cá hồi	170	Nho ngọt	27
Thịt lợn nạc	166	Su hào	25
Chân giò lợn (bỏ xương)	160	Mận	24
Cá chép	160	Cải bắp	22
Tôm biển	147	Cà tím	21
Cá thu	145	Dâu tây	21
Thịt vịt	138	Đào	21
Lưỡi lợn	136	Cam	19
Thịt bò, lưng, nạc	133	Dứa tây	19
Thịt gà tây	110	Cà rốt (củ đỏ, vàng)	17
Sò	90	Khoai tây	16
Ốc lợn	83	Táo tây	14
Lạc hạt	74	Hành tây	13
Mơ khô	73	Rau diếp	13
Đậu phụ	68	Rau xà lách	13
Vừng (đen, trắng)	62	Lê	12
Rau muống	57	Cà chua	11
		Dưa chuột	7



VIỆN DINH DƯỠNG

TRUNG TÂM GIAO DỤC TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG *Địa chỉ: 48B - Tầng Bạt Hồ - Hà Nội *ĐT: 84-4-9720608 *E-mail: viendinhduong@hn.vnn.vn *Website: <http://www.nutrition.org.vn>