

อาหารที่ควรจำกัด หรืองด ในภาวะอาการปวดที่รุนแรง

อาหารที่มีนิวรีนสูงมากกว่า 150 มิลลิกรัม ในปริมาณอาหารที่กินได้
น้ำหนัก 100 กรัม

- กลุ่มเนื้อสัตว์ และเครื่องใน :

ตับไก่ กุ้งไก่ หัวใจไก่ ไช้ปลา แซงก์หมู ตับหมู
ตับอ่อน ปลาอินทรี มันทองกว๋ว ปู ปีกไก่ ปีก
เป็ด ปีกห่าน ปลาดุก ปลาไส้ตัน กุ้งแช่
ปลาหมึก น้ำสกัดจากเนื้อ ปลาซาตินกระป๋อง
ซูปปกอน กะปิ ยีสต์



- กลุ่มถั่วเมล็ดแห้ง : ถั่วแดง ถั่วเขียว
ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วลิสง เมล็ดถั่วลิสง



- กลุ่มผัก :

กระเทียม หัวหอม เห็ด
สะตอ ผักโขม หน่อไม้ ข้าวโพด ใบขี้เหล็ก
ควรกินอาหารเหล่านี้ให้น้อยลงถึงแม้จะไม่มีอาการปวดอีกแล้วก็ตาม



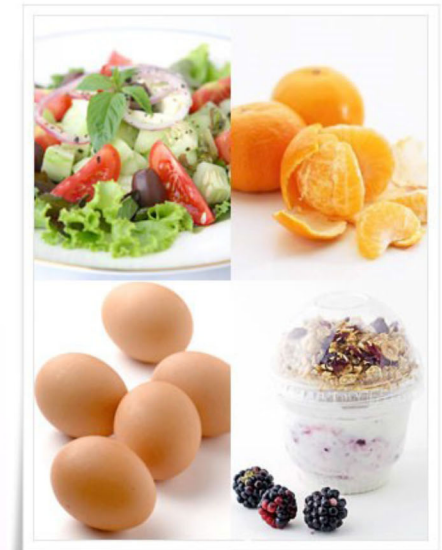
สรุปข้อควรปฏิบัติใน การเลือกกินอาหาร



1. ควรดื่มน้ำที่มือนีวรีนสูงลงชั่วคราว ดื่มน้ำให้มาก 2-3 ลิตร
ต่อวัน เพื่อช่วยขับกรดยูริก และช่วยไม่ให้เกิดก้อนนิ่วในไต
2. ควรดื่มน้ำที่มือนีวรีนสูงและไขมันสูง ซึ่งให้พลังงานมากจะเกิดภาวะ
โรคอ้วนโดยเฉพะอาหารทอดในน้ำมัน เช่น ปาท่องโก๋ กลัวยทอด ฯลฯ
รวมทั้งขนมหวานที่มีน้ำตาลมาก ควรดื่มน้ำหรือชา ธรรมดา ๆ ครั้ง
3. ควรกินผักให้มากขึ้น กินผลไม้สดแทนขนมหวาน และควรกินให้
หลากหลายชนิดกับในหนึ่งวัน (ไม่ควรกินผลไม้คั้น ผลไม้ปั่น
ผลไม้กวน และดอง) เพื่อให้ได้ใยอาหารที่ดีช่วยลดน้ำหนัก
4. ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้อาการปวด
ตามข้อกำเริบ
5. ควรออกกำลังกายทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อยเพื่อลดน้ำหนัก
ถ้าในระยะโรคมีอาการปวดรุนแรงควรดื่มน้ำให้มากพอ
6. ควรพบแพทย์เพื่อการรักษาด้วยยาตามความเหมาะสม
7. ไม่ควรซื้อยาแก้ปวดกินเอง



ผู้เป็นเบาหวานกินอาหารพอดี
ไม่มีโรคเก๊าท์



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

โรคเกาต์

ผู้เป็นเบาหวานมาเป็นเวลานานมักจะมีปัญหาโรคแทรกต่าง ๆ ที่ชักชวนกันมาจนอาจอยู่ร่วมกัน ทำให้เกิดปัญหาความเจ็บป่วยจากโรคแทรกซ้อนเหล่านี้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตและโรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งอาการปวดตามข้อต่าง ๆ หรือที่เรียกว่าโรคเกาต์ ทำให้ทรมาณจากอาการปวดเหล่านี้

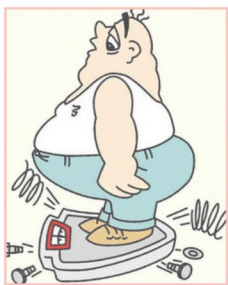


การเลือกกินอาหารให้พอดีไม่มีส่วนเกินสะสมในร่างกายจะช่วยให้อาการของโรคเกาต์ทุเลาและหายไป

สาเหตุและอาการ

อาการของโรคเกาต์เกิดจากการที่ร่างกายมีกรดยูริก (Uric acid) มากเกินไป กรดยูริกเป็นสารที่ร่างกายสังเคราะห์ขึ้นเองได้และยังได้มาจากอาหารบางชนิดที่มีสารนิวรีน (Purine) สูง เมื่อกินเข้าไปจะถูกย่อยสลายเป็นกรดยูริก ซึ่งถ้ามีมากเกินไปกรดยูริกจะไปสะสมอยู่ตามข้อต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ที่นิ้วหัวแม่มือ, ข้อจะเข้ และเจ็บมาก

กินอย่างไรให้พอดี



การกินอาหารมากเกินไป ทำให้มีการสะสมพลังงานมากขึ้น จนน้ำหนักตัวเกินและเป็นโรคอ้วนในที่สุด เราควรควบคุมอาหารโดยพิจารณาพลังงานจากอาหารได้อย่างไร ?



พลังงาน จากอาหารที่กินต่อมื้อและต่อวัน ควรให้นักโภชนาการกำหนดปริมาณพลังงานที่เหมาะสม กับความต้องการของร่างกายในแต่ละบุคคล รวมทั้งพลังงานที่ต้องใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรืออ้วน (BMI เกิน 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร ขึ้นไปถือว่าเป็นโรคอ้วนอันตราย) ควรจำกัดพลังงานให้น้อยลงเพื่อลดน้ำหนัก เพราะโรคอ้วนทำให้การปวดของโรคเกาต์รุนแรงขึ้น แต่ไม่ควรอดอาหารเป็นอันตรายหรือลดพลังงานมากเกินไป ซึ่งจะมีผลทำให้มีการสลายของไขมันในเนื้อเยื่อไขมันจะเป็นผลทำให้สารยูริกถูกขับออกจากร่างกายได้น้อย อาการปวดตามข้อจะรุนแรงและเพิ่มขึ้น พลังงานควรได้รับประมาณ 1,200-1,400 กิโลแคลอรี ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

เนื้อสัตว์ นม ไข่

ที่ให้สารอาหารโปรตีนที่ดีแก่ร่างกาย ควรได้รับตามปกติ คือ 0.9-1 กรัมโปรตีนต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ควรระมัดระวังเนื้อสัตว์บางชนิดที่มีสารนิวรีนสูง, โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ควรกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (Lean meat)



ไขมัน

ให้พลังงานที่ดีแก่ร่างกาย โดยไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ควรหลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ ซึ่งจะไปเพิ่มให้มีการสะสมไตรกลีเซอไรด์มากขึ้น การมีไขมันมากในร่างกายนอกจากจะทำให้ อ้วนแล้ว อาจเป็นสาเหตุให้การขับยูริกออกจากร่างกายได้น้อยลง เมื่อลดน้ำหนักได้กรดยูริกก็ลดลงไปด้วย

ควรใช้น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า ฯลฯ เพื่อให้ได้กรดไขมันที่ดี และจำเป็นสำหรับร่างกาย ปริมาณไขมันรวมทั้งที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายประมาณร้อยละ 25-30 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน (หรือน้อยกว่าตามความเหมาะสม)

ข้าว-แป้งและผลิตภัณฑ์จากข้าว-แป้ง, น้ำตาล

ซึ่งให้สารคาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงาน สารคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ในหนึ่งวัน ควรได้ปริมาณโดยรวมคือร้อยละ 50-55 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน ควรเป็นข้าวแป้งที่ขัดสีน้อยและลดปริมาณการกินน้ำตาลเพื่อลดน้ำหนัก และไม่ไปเพิ่มไตรกลีเซอไรด์



ผักและผลไม้

ควรกินทุกมื้อและทุกวันเพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งใยอาหารแก่ร่างกาย (ยกเว้นผักที่มีนิวรีนสูง) ผลไม้มีน้ำตาลผลไม้ถ้ากินมากเกินไป (นักโภชนาการจะกำหนดให้) ก็จะเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์และสะสมในร่างกายได้

