

พิวรีนสูงปานกลาง (100 ถึง 400 มก. กรดยูริก/100 กรัม)	
หอยแมลงภู่	112
หัวใจวัว	256
ไตวัว	269
ลิ้นวัว	160
ถั่ว, เจียบ (garbanzo), เมล็ดพีช, แห้ง	109
ลิ้นหมู	136
หอก	140
เมล็ดงาดำ เมล็ดแห้ง	170
หมูสามชั้น	100
หมูสามชั้นดิบรวมควันแห้ง	127
หมูสับกระดูก	145
หมูยอ	140
สันในหมู	150
กระดูกสะโพกหมู (ขาหลัง)	120
ขาหมู (ขาหลัง)	160
กล้ามเนื้อหมูเท่านั้น	166
ไหล่หมูหนึ่ง (ใบไหล่)	150
เนื้อกระท่ายกลางมีกระดูก	132
กระท่าย / กระท่าย (เฉลี่ย)	105
ไส้กรอก "Jagdwurst"	112
ไส้กรอกซาลามี เยอร์มัน	104
ไส้กรอก ตับ (liverwurst)	165

พิวรีนสูงปานกลาง (100 ถึง 400 มก. กรดยูริก/100 กรัม)	
ไส้กรอก ของทอด จากหมู	101
หอยเชลล์	136
กุ้งสีน้ำตาล	147
ม้าม ลูกวัว	343
เมล็ดทานตะวันอบแห้ง	143
ไก่งวง สัตว์เล็ก กลาง มีหนัง	150
เนื้อลูกวัวหันขึ้นพร้อมกระดูก	140
เนื้อลูกวัว	140
สันนมือเนื้อลูกวัวกับกระดูก	150
เนื้อลูกวัว ขาลูกวัวติดกระดูก	150
เนื้อลูกวัว เฉพาะกล้ามเนื้อ	172
เนื้อลูกวัวคอมีกระดูก	150
เนื้อลูกวัวไหล่	140
เนื้อกวางส่วนหลัง	105
เนื้อกวาง haunch (ขา)	138

เอกสารอ้างอิง Buck, A. C. (2004). Gout—the “at your finger tips” guide by R. Grahame, HA Simmonds, E. Carrey.

จัดทำโดย นายแพทย์ อรรถพล วันดี ภาควิชา ศัลยกรรม

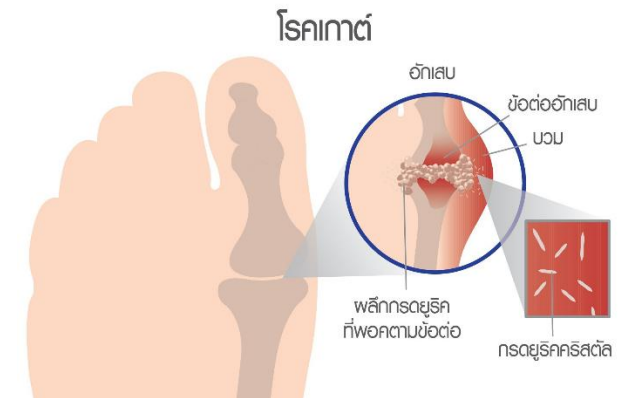
กระดูก โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า นนทบุรี



ประเมินความพึงพอใจ

อาหารสำหรับเกาต์

โรคเกาต์ คือ โรคข้ออักเสบชนิดหนึ่ง เกิดจากการมีกรดยูริกในเลือดสูงซึ่งเป็นผลจากพันธุกรรมและภาวะแวดล้อม ส่งผลให้เกิดการสะสมภายในข้อต่างๆ ของร่างกาย ก่อให้เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อน



ระดับกรดยูริกในเลือดควรเป็นเท่าไร ?

ผู้ชาย ควรมีกรดยูริกในเลือดน้อยกว่า 7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

ผู้หญิง ควรมีกรดยูริกในเลือดน้อยกว่า 6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

สารพิวรีน (Purine) เมื่อย่อยสลายตัวแล้วก็ได้ กรดยูริก

(Uric Acid) ซึ่งหากมีการสะสมในปริมาณมาก อาจทำให้เกิด

โรคทางไตเช่น นิ่ว และโรคทางข้อต่อกระดูกเช่น โรคเกาต์ สำหรับผู้

ที่มีระดับกรดยูริกในเลือดสูง ควรลดอาหารที่มีพิวรีนสูง และควรลด

ปริมาณอาหารที่มีพิวรีนปานกลาง

พิวรีนสูงที่สุด (กรดยูริก 400 มก./100 กรัมขึ้นไป)	
ปลาซาร์ดีนในน้ำมัน	480
ตับ, น่อง	460
เห็ดชนิดหนึ่ง แบน เห็ดชนิดหนึ่งกินได้ แห้ง	488
ขนมปังหวานคอกลูกว้าว	1260
ตับวัว	554
ม้ามวัว	444
หัวใจหมู	530
ตับหมู	515
ปอดหมู	434
ม้ามหมู	516
ม้ามของแกะ	773
ปลาทะเลชนิดหนึ่งรมควัน	804
รีโอโบรมีน (โกโก้ ช็อกโกแลต และชา)	2300
ยีสต์, เบเกอร์ส	680
ยีสต์, บริวเวอร์	1810



พิวรีนสูงปานกลาง (100 ถึง 400 มก. กรดยูริก/100 กรัม)	
ถั่ว, เมล็ด, ข้าว, แห้ง	128
ถั่ว ถั่วเหลือง เมล็ดพืช แห้ง	190
เนื้อ, ชัค	120
เนื้อสันใน	110
เนื้อ, ซีโครงหน้า, entrecote	120
เนื้อวัว ก้ามเท่านั้น	133
เนื้อ เนื้อย่าง เนื้อสันนอก	110
เนื้อใหญ่	110
กรัมดำ (ถั่วเขียว), เมล็ด, แห้ง	222
คาเวียร์ (จริง)	144
ไก่ (อกไก่มีผิวหนัง)	175
ไก่ (ไก่สำหรับย่าง) ทั่วไป	115
ไก่, ไก่ต้ม, ธรรมดา	159
ไก่ขามีหนังไม่มีกระดูก	110
เบ็ด ทั่วไป	138
ปลาแอนโชวี	239
ปลาคาร์ป	160
ปลาคอด	109
ปลา Haddock	139
ปลา, Halibut	178
ปลา, ไข่ปลาเฮอริง	190
ปลา, แฮร์ริง, แอตแลนติก	210

พิวรีนสูงปานกลาง (100 ถึง 400 มก. กรดยูริก/100 กรัม)	
ปลา แฮร์ริง มัทเจ หายขาด	219
ปลา ปลาแมคเคอเรล	145
ปลาไฟค์คอน	110
ปลา, ปลาแดง (ปลาทะเล)	241
ปลาทราย (ปลาช่อน)	163
ปลา แซลมอน	170
ปลาซาร์ดีน pilchard	345
ปลา ไชล	131
ปลาเทราท์	297
ปลาทูน่า	257
ปลาทูน่าในน้ำมัน	290
ห่าน	165
องุ่น ตากแห้ง ลูกเกต สุลต่าน	107
แฮมสุก	131
หัวใจ แกะ	241
เนื้อม้า	200
ไต่, น่อง	218
เนื้อแกะ (เฉพาะก้ามเนื้อ)	182
ถั่วฝักยาวเมล็ดแห้ง	127
ลินสีด	105
ตับไก่	243
ลอบสเตอร์	118