

BacSi1.com

Thực đơn 7 ngày cho người gout

Ăn đúng để giảm cơn gout cấp

✓ Nhóm nên/hạn chế/tránh

✓ Gợi ý bữa ăn Việt

✓ Mẹo đi nhậu an toàn hơn

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Nguyên tắc ăn cho người tăng acid uric

Nên ăn	Hạn chế	Tránh
Rau xanh, dưa leo, cà chua; sữa ít béo; trứng; ngũ cốc nguyên hạt; nhiều nước (2–2,5L/ngày)	Thịt nạc (100–150g/ngày); một số cá; đậu đỗ vừa phải	Nội tạng (lòng, gan, tim); hải sản (tôm, cua, sò); thịt đỏ nhiều; NƯỚC LẠU/canh xương hầm; bia rượu; nước ngọt có đường fructose

Bia là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây cơn gout ở nam giới Việt. Rượu mạnh cũng làm tăng acid uric. Giảm cân từ từ (không nhịn đói cấp tốc — có thể kích cơn gout).

Uống đủ nước giúp thải acid uric. Cà phê không đường lượng vừa và vitamin C có thể có lợi — hỏi bác sĩ nếu bạn có bệnh thận.

Gợi ý thực đơn mẫu (xoay vòng 7 ngày)

Bữa	Gợi ý
Sáng	Cháo yến mạch/bánh mì trứng + sữa ít béo; hoặc phở gà (bỏ da, ít nước béo)
Trưa	Cơm gạo lứt + cá/ức gà + nhiều rau luộc + canh rau; tráng miệng trái cây ít ngọt
Tối	Cơm vừa + đậu phụ sốt cà + rau xào ít dầu; hạn chế ăn khuya
Bữa phụ	Sữa chua ít đường, trái cây (táo, lê, cherry), 1 nắm hạt

Khi đi nhậu (khó tránh)

- Uống nhiều nước lọc xen kẽ; ưu tiên món luộc/nướng nạc thay vì lẩu hải sản
- Tránh uống bia liên tục; ăn rau nhiều trước
- Nếu đang có cơn gout cấp: kiêng tuyệt đối rượu bia và hải sản

Cơn gout cấp (khớp sưng nóng đỏ đau dữ dội, hay ở ngón chân cái): chườm mát, nghỉ ngơi, uống nhiều nước và ĐI KHÁM — không tự dùng thuốc mạnh kéo dài.

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, IOM, ADA...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).

© 2026 BacSi1.com — vui lòng không chỉnh sửa nội dung khi chia sẻ lại.