

ডাঃ মোঃ আবুল কালাম আজাদ

এমবিবিএস,এফসিপিএস, এমডি(রিউমাটোলজী)

স্পেশালাইজড রিউমাটোলজী সেন্টার

Diet chart for gouty arthritis

Food to be allowed

1.	Raw Tea	লাল চা, দুধ ছাড়া চা
2.	Egg white	ডিমের সাদা অংশ
3.	fruits and juices	ফল শরবত (ফলের রস)
4.	Gelatin	আঁশযুক্ত খাবার
5.	Fats oils in small amount	তৈল চর্বিযুক্ত খাবার কম
6.	Low fat and fat free cheese	
7.	Peanuts	বাদাম
8.	Pasta and noodles	পেস্টা বাদাম এবং নুডলস
9.	Sugar and Honey	চিনি এবং মধু
10.	Vegetables iike potol, jhinga,lau,long beens etc.	পটল, চিংগা, লাউ, বরবটি
11.	Milk (Skim)	

Food to be taken inlimited quantity

12.	Chicken	মুরগী
13.	Cauliflower, Tomato	ফুলকপি, টমেটো
14.	Starchy vegetables pui shaak, paat shaak, Amaranth, Yam, Ladies finger.	পুইশাক, কচুশাক, কচু, ঢেড়স, পাট শাক, আলু
15.	Fish	মাছ
16.	Oat and Meals	যব, সাদা ময়দা
17.	Whole grains foods	

Food to be avoided

18.	Red meat	গরুর মাংস, খাসির মাংস
19.	Organ meats	কলিজা, হৃদপিণ্ড, তিললী
20.	Meat extracts	
21.	Duck	হাঁসের মাংস
22.	Egg yolk, Fish egg, Shell fish.	ডিমের কুসুম
23.	Butter, Cheese	পনির, মাখন
24.	Meat soups and gravies	মাংসের সুপ
25.	Dried beans, peas, pulses	সীম, ডাল
26.	Mushrooms	মাশরুম
27.	Alcohol beverages	মদ

Tips

- ❖ Lat a Low fat diet that har at least 30% of carbohydrates.
- ❖ Also eat a low fat diet to limit the amount of your fat intake to 30% of the calories.
- ❖ Do not drink alcohol.