

Chế độ ăn trong bệnh gout

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:05 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:19

Khoa Dinh Dưỡng

Bệnh gout là do nồng độ các tinh thể urat (urat natri) hoặc tinh thể axit uric gây bệnh. Bệnh thường có những đợt khởi phát, tái phát nhiều lần rồi trở thành mãn tính.

Bệnh gout là hậu quả của tăng axit uric máu, một sản phẩm chuyển hóa cuối cùng của các nhân purin (adenin và guanin) - thành phần axit nhân tế bào (axit nucleic).



Những biểu hiện lâm sàng chính bao gồm:

+ Viêm khớp cấp tính: khởi phát thường gặp ở khớp bàn-gón cái, có sưng, nóng, đỏ, đau. Axit uric máu tăng cao

Chế độ ăn trong bệnh gout

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:05 - Lần cập nhật cuối: Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:19

+ Gout mãn tính: lòng đỏ trứng sụn urat (tophi) thường có ở vành tai, mắt mắt khuỷu tay, mắt mắt trở xương ngón tay.

+ Sỏi thận: sỏi axit uric, sỏi natri urat

Nguyên nhân: Do tăng nồng độ axit uric trong máu.

+ Tăng bệnh sinh: do thiểu men SGPT nên axit uric tăng cao ngay thận, bệnh có các biểu hiện toàn thân, thận kinh, thận, khớp. Bệnh rối loạn nhịp và nặng.

+ Bệnh gout nguyên phát: gen liên vị yếu tố cấu trúc và di truyền, quá trình tổng hợp purin nội sinh tăng nhiều gây tăng axit uric.

+ Bệnh gout thứ phát: Axit uric tăng thứ phát do nhiều nguyên nhân sau:

- Do ăn nhiều thực phẩm có nhiều nhân purin (gan, lòng, thịt, cá, tôm, cua...), uống nhiều rượu. Thực ra đây chỉ là những tác nhân phát khởi bệnh hơn là nguyên nhân trực tiếp.
- Do giảm thải axit uric qua thận: viêm thận mãn tính, suy thận.

Nguyên tắc điều trị bệnh gout

- Việc điều trị bệnh gout vừa cần chữa các đợt cấp tính, vừa để phòng tái phát và chữa gout mãn tính.

- Hạn chế đưa vào các chất có thể giáng hóa tạo thành axit uric:

- Hạn chế thực phẩm nhiều nhân purin: thịt, cá nạc, gia cầm, hải sản, ốc, gan, bọ u dế, nấm cẩu tẩu, đậu đỗ,...

Chế độ ăn trong bệnh gout

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:05 - Lần cập nhật cuối: Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:19

- Hạn chế thức uống chứa nhiều nhân purin như: bia, cà phê
 - Rượu là thức uống có tác động giảm khả năng bài xuất axit uric qua thận hoặc què là tăng lactate máu do rượu, do đó nên hạn chế rượu.
- Trong trường hợp bệnh nhân béo quá mức nên giảm cân từ từ không nên giảm quá nhanh.
- Giảm tích trữ axit uric trong cơ thể bằng dùng các thuốc tăng đào thải axit uric qua thận.
- Các chất protein đang chuyển hóa tạo thành axit uric.
- Giảm đau trong các đợt cấp.

Như vậy, rõ ràng trong điều trị bệnh gout cấp tính cũng như mạn tính, chế độ ăn đóng vai trò hết sức quan trọng. Ăn ít chất đạm và thức phẩm có chứa nhiều nhân purin thì vừa giảm được tình trạng hấp thu axit uric và vừa giảm được gánh nặng cho thận vừa đào thải axit uric.

Xây dựng thực đơn cho bệnh nhân gout:

Trong đợt gout cấp:

Năng lượng: 30 -35 Kcal/Kg

Tổng năng lượng dựa trên các chất dinh dưỡng: P : L : G = 11% : 21% : 68%

* Số lượng chất đạm từ nguồn: Trứng, sữa, phomat, đậu phộng, mè. (Chú ý: bệnh nhân có cholesterol máu cao không nên dùng trứng quá 2 lòng/tuần)

Chức năng ăn trong bệnh gout

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:05 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:19



* Chức năng ăn kiêng: gạo, mì, khoai mì, đậu nành, bánh kẹo ngọt. (Bệnh nhân thận yếu, béo phì không nên ăn nhiều đậu nành, bánh kẹo ngọt).



* Chức năng béo: sữa, đường, bơ, dầu thực vật.

Chế độ ăn trong bệnh gout

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:05 - Lần cập nhật cuối: Thứ ba, 09 Tháng 9 2014 20:19

* Rau quả: dùng nhiều nhưng nên tránh các loại rau quả có vị chua, bắp cải, đậu

* Uống nước: 2 lít/ ngày trở lên, nên uống nước khoáng kiềm bicarbonate. Tránh bia, rượu, cà phê, chè.

Ngoài đợt viêm cấp: có thể áp dụng chế độ ăn thông thường nhưng chú ý:

- Hạn chế thức ăn có nhiều purin: thịt, cá nạc, hải sản, gia cầm. Nếu ăn thì cần luộc chín và đổ nước luộc đi không dùng. Không nên ăn các loại phụ gia trong đồ uống như gan, bột mì, óc, lòng, dứa, chuối...

- Uống nhiều nước: uống các loại nước khoáng kiềm, ăn các loại quả, rau có tính chất lợi tiểu để tránh axit uric đọng lại trong cơ thể.

Nguồn: Dinh dưỡng lâm sàng - NXB Y học