**DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT**

**1. Nguyên tắc điều trị:**

• Hỗ trợ điều trị các đợt gout cấp tính, đề phòng tái phát và điều trị gout mạn tính

• Hạn chế các thực phẩm giàu purin để giảm các chất có thể giáng hóa tạo thành acid uric và giúp giảm dùng thuốc nếu có thể.

• Nếu bệnh nhân bị béo phì quá mức nên giảm cân từ từ.

• Kết hợp với điều trị thuốc: giảm đau kháng viêm, tăng đào thải acid uric qua thận, ức chế phản ứng chuyển hóa tạo thành acid uric.

**2. Nhu cầu năng lượng:**

**2.1 Năng lượng:** 30 - 35 kcal/kg/ngày.

Đối với bệnh nhân béo phì có thể dựa vào cân nặng chuẩn hoặc sử dụng cân nặng hiện có với mức năng lượng dao động từ 11 - 14kcal/kg/ngày.

**2.2 Chất đạm (protid):**

Nhu cầu protid:

• Chiếm 12 - 15% nhu cầu năng lượng hằng ngày khoảng 0.8g - lg/kg/ngày.

• Nên sử dụng các loại chất đạm ít béo và từ đạm đậu nành. Đạm đậu nành giúp thay đổi nồng độ protein trong huyết tương và tăng độ thanh thải acid uric.

• Trong giai đoạn gout cấp, lượng purin ăn vào từ 100mg- 150 mg/ngày.

• Ngoài giai đoạn cấp chế độ ăn từ 600mg - 1000mg purin/ngày.

• Cần tránh các loại thức ăn giàu purin như hải sản, các thực phẩm nội tạng (tim gan, bao tử, . . .).

• Dùng hạn chế các loại thực phẩm có lượng purin trung bình: như thịt, cá, các loại đậu khô, . . .

• Khuyến khích dùng các loại thực phẩm có hàm lượng purin thấp như lòng trắng trứng, sữa động vật, đạm whey, các sản phẩm từ sữa (phô mai, sữa chua).

**2.3 Chất béo (lipid):**

Chế độ ăn nên hạn chế chất béo, năng lượng từ chất béo chiếm 20 - 25%/ngày. Sử dụng các chất béo không no một nối đôi, nhiều nối đôi (chiếm 2/3 tổng số chất béo). Hạn chế mỡ động vật, bơ

**2.4 Chất bột đường (glucid):**

• Năng lượng từ chất bột đường chiếm 60 - 65% nhu cầu năng lượng.

• Nên sử dụng các loại thực phẩm ít xay xát kỹ như gạo lức, bánh mì đen, khoai, bắp. Hạn chế đường đơn, nước ngọt .

**2.5 Chất khoáng và Vitamin:** nhu cầu theo khuyến nghị dành cho người Việt Nam Tăng cường rau xanh và trái cây để cung cấp đủ lượng vitamin và khoáng chất

**2.6 Nước:**Uống nhiều nước (tối thiểu 2 lít/ngày) để tăng thải acid uric trong cơ thể qua đường niệu, giúp phòng ngừa đợt gout cấp, ngoài nước lọc nên uống thêm nước khoáng có carbonate, nước sắc lá sake.

**3. Tư vấn người bệnh:**

**3.1 Những điều nên thực hiện:**

• Duy trì cân nặng lý tưởng, giảm cân nếu thừa cân và béo phì.

• Uống nhiều nước (tối thiểu 2 lít/ngày).

• Giảm chất béo (đặc biệt là mỡ động vật) đối với người thừa cân, béo phì nhằm góp phần giảm tái phát và độ nặng cơn gout cấp.

• Dùng hạn chế các nhóm thực phẩm có lượng purin trung bình ( nhóm II)

• Không dùng nhiều các loại thịt, hải sản ,đậu hạt, măng, nấm, giá, ...

**3.2 Những điều cần tránh**

• Rượu bia. Vì các loại nước có cồn đặc biệt là bia khởi phát đợt viêm cấp và hình thành tinh thể acid uric ở khớp.

• Nước ngọt, nước trái cây đóng hộp có nhiều đường

• Các loại thực phẩm chứa nhiều purin (nhóm III - Bảng phụ lục)

• Gắng sức, stress

**4. Phụ lục:**

**ÀM LƯỢNG PURIN TRONG 100G THỰC PHẨM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhóm I (0 - 50 mg) | Nhóm II (50 - 150 mg) | Nhóm III (> 150 mg) |
| Ngũ cốc (gạo trắng, bánh  mì, nui)  Trứng  Sữa  Pho mát  Các loại rau xanh, trái cây | Thịt bắp (heo, bò)  Cá  Hải sản  Gia cầm (gà, vịt)  Hạt họ đậu (đậu xanh,  đậu nành, đậu phộng)  Đậu hủ  Lúa mạch  Rau dền | Các loại phủ tạng (cật, bao  tử, tim, gan, óc,..)  Thịt rừng  Măng tây  Nấm  Cá nục  Cá mòi  Nước hầm xương  Nước lèo (phở, hủ tiếu, ...) |