

Các Chỉ Dẫn Ăn Uống Cho Người Bị Bệnh Thống Phong

Thống phong là một dạng thấp khớp. Bệnh xảy ra khi mức uric acid cao khiến các tinh thể hình thành trong các khớp xương và mô mềm của quý vị, dẫn đến việc viêm, đau và sưng.

Số lượng uric acid trong cơ thể quý vị tùy thuộc vào những điều sau đây:

- | Số lượng uric acid cơ thể quý vị tạo thành và thải ra khỏi cơ thể.
 - | Cơ thể quý vị có thể tạo ra một cách tự nhiên nhiều uric acid hoặc gặp khó khăn để thải chất đó ra khỏi cơ thể.
 - | Một số thuốc men (ví dụ như thuốc lợi tiểu) và một số các tình trạng bệnh (như cao huyết áp) có thể ảnh hưởng đến việc cơ thể quý vị tạo ra hoặc thải bỏ chất uric acid (phần lớn thông qua nước tiểu). Điều quan trọng là phải tiếp tục uống các loại thuốc của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị trước khi ngưng dùng bất cứ các loại thuốc nào.
- | Số lượng purine quý vị ăn.
 - | Một số thực phẩm và nước uống chứa các hợp chất được gọi là purine. Purine đổi thành uric acid trong cơ thể. Thịt và hải sản có nhiều chất purine và có thể làm tăng các mức uric acid. Purine tìm thấy trong thức ăn thực vật không làm tăng mức uric acid và đây không phải là điều gây lo ngại.

Bệnh thống phong được điều trị bằng cách uống thuốc để làm hạ mức uric acid trong máu của quý vị và bằng cách thay đổi chế độ ăn uống cũng như cách sống. Bệnh thống phong thường xảy ra với các tình trạng sau đây. Điều quan trọng là phải kiểm soát các tình trạng này đồng thời cùng lúc với bệnh thống phong:

- | quá cân hoặc béo phì
- | huyết áp cao
- | mỡ trong máu cao
- | bệnh tiểu đường loại 2
- | bệnh tim
- | bệnh thận kinh niên

- các bệnh thuộc cơ quan sinh dục niệu (tiết niệu và sinh sản).

Hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch nếu quý vị cần sự giúp về chế độ ăn uống của mình cho bất cứ tình trạng bệnh nào kể trên.

Sự chú trọng của tài liệu này là chỉ dẫn cho quý vị các cách quý vị có thể làm hạ thấp mức uric acid của mình qua việc ăn uống và, nhờ đó, giảm thiểu việc quý vị bị các cơn hoặc sự bộc phát bệnh thống phong.



Các bước quý vị có thể thực hiện

1. Hãy ăn uống theo một chế độ ăn uống lành mạnh có ít chất béo bão hòa và chất béo trans. Một chế độ ăn giàu thực phẩm loại không chế biến, rau củ quả có thể giúp giảm thiểu việc quý vị bị các cơn thống phong gây đau đớn và duy trì tốt nhất sức khỏe tổng quát của quý vị. Hãy dùng thông tin sau đây để giúp quý vị thực hiện các sự lựa chọn thực phẩm:
 - Hãy ăn thịt và hải sản với khẩu phần nhỏ. Một phần ăn là 75 g (2 ½ oz.). Do nhiều người thường ăn các khẩu phần lớn hơn nên việc ăn khẩu phần nhỏ có thể hạ thấp đáng kể số lượng thịt quý vị ăn.
 - Cá là một sự chọn tốt cho sức khỏe vì cá có nhiều chất béo omega-3 và ít chất béo bão hòa. Nếu quý vị ăn cá ít hơn hai lần mỗi tuần, hãy thảo luận với bác sĩ, dược sĩ, hoặc chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch của quý vị về việc dùng bổ sung thêm dầu cá.
 - Tránh ăn các loại đồ lòng (gan, thận, lá lách, v.v.) vì chúng có nhiều purine.
 - Chọn các nguồn chất đạm thực vật thường xuyên hơn: đậu, đậu lăng, đậu hũ, và các loại hạt và hạt loại không muối. Tuy một số các thực phẩm này có chứa purine, chúng không có liên hệ đến sự gia tăng chất uric acid hoặc rủi ro bị các triệu chứng của bệnh thống phong.
 - Chọn sữa ít chất béo (sữa đã gạn bỏ hết chất béo, sữa 1%, sữa 2%) và các sản phẩm làm từ sữa. Các ví dụ bao gồm yaourt ít chất béo (0%, 1%, 2%) hoặc phô mai ít chất béo (ít hơn 20% M.F.). Các thực phẩm này có ít hoặc không có purine và có thể giúp làm hạ thấp các mức uric acid và rủi ro bị các cơn thống

phong.

- Xem rau cải là một phần quan trọng của chế độ ăn uống của quý vị. Hãy ăn ít nhất bốn phần rau cải mỗi ngày. Đồng thời, chọn rau củ quả làm thức ăn vặt.
- Chọn ăn trái cây thay vì uống nước ép trái cây. Hãy nhắm đến việc ăn ít nhất ba phần trái cây mỗi ngày.
- Tránh đường và các loại thức ăn, nước uống có nhiều đường chẳng hạn như nước ngọt có ga, nước trái cây, nhất là cà phê và trà, kẹo, và các món tráng miệng ngọt như bánh trái, bánh donut, bánh kem, và bánh cookie.

2. Hạn chế uống rượu. Ngay cả chỉ một hay hai ly rượu cũng có thể làm tăng nguy cơ quý vị bị cơn thống phong. Uống một phần rượu (drink) tương đương với những các loại sau đây:

- chai bia 341 mL (12 oz.) với 5% độ cồn, rượu táo hoặc thức uống lạnh có pha rượu,
- ly rượu 142 mL (5 oz.) với 12% độ cồn, hoặc
- ly rượu mạnh 43 mL (1.5 oz.) với 40% độ cồn.

Tất cả rượu, và nhất là bia, có thể gia tăng rủi ro bị các cơn thống phong của quý vị. Hãy tránh uống tất cả rượu bia nếu quý vị bị bệnh thống phong gây đau đớn hoặc quý vị đang bị một cơn thống phong. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị nếu quý vị không biết chắc về việc uống rượu bia.

3. Hãy giữ cho cơ thể không bị mất nước. Hãy uống 2-3 L (8-12 tách) nước mỗi ngày. Nước là sự lựa chọn tốt nhất của quý vị.

4. Nếu quý vị nhắm đến việc giảm cân, hãy chọn một kế hoạch giảm cân nào khuyến khích việc sụt cân từ từ, chậm rãi. Sụt cân nhanh hoặc ăn uống theo một chế độ nhiều chất đạm động vật là điều được khuyên không nên làm vì nó có thể làm tăng các mức uric trong máu quý vị và rủi ro bị một cơn thống phong. Bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch của quý vị có thể giúp lập một kế hoạch phù hợp cho cá nhân quý vị.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthyeating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.