

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH GÚT (GOUT)

BSCK1. NGUYỄN THỊ NGỌC HƯƠNG

Theo thống kê của Bộ Y Tế, tỷ lệ mắc bệnh gout ở Việt Nam là 1/200 ở người trưởng thành. Bệnh gặp nhiều ở nam giới, 40 tuổi trở lên và thường có những đợt kịch phát gây đau đớn cho người bệnh. Đây là một bệnh do rối loạn chuyển hóa chất đạm, liên quan đến tiền sử gia đình có người bị bệnh gout, người thừa cân và béo phì và thói quen ăn các thực phẩm chứa nhiều nhân purin, uống rượu bia, dùng nhiều thuốc lợi tiểu làm tăng axit uric... để hạn chế những cơn kịch phát và kiểm soát bệnh tốt, ngoài việc sử dụng thuốc điều trị đặc hiệu, người bệnh cần kiểm soát cân nặng, tập luyện cơ thể, có lối sống lành mạnh và áp dụng các nguyên tắc dinh dưỡng cơ bản dành cho người bệnh gout vào thực đơn hàng ngày.

Năng lượng khẩu phần:

Người có BMI trong khoảng 18.5 – 25, có thể dùng mức năng lượng khuyến nghị cho người bình thường theo tuổi, giới tính và mức hoạt động thể lực của Viện Dinh dưỡng - Bộ Y Tế Việt Nam (Bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam, xuất bản năm 2016), nhưng cần theo dõi cân nặng mỗi tuần để chắc chắn không bị giảm cân hoặc tăng cân nhiều khi sử dụng mức năng lượng này.

Người bị thiếu năng lượng trường diễn (suy dinh dưỡng) hoặc thừa cân, béo phì (BMI>25) hoặc có bệnh lý mạn tính khác đi kèm với bệnh gút thì mức năng lượng khẩu phần phải được bác sĩ điều trị chỉ định.

Phân bố năng lượng trong các bữa ăn:

Cơ cấu của các bữa ăn theo thói quen ăn uống và khả năng tiếp nhận thức ăn theo các thời điểm trong ngày và theo đặc điểm bệnh lý, khuyến nghị nên dùng 3 bữa chính và 1 đến 2 bữa phụ xen kẽ. Gợi ý như sau:

Số bữa ăn trong ngày	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chiều	Phụ 1	Phụ 2
4 bữa	30%	30%	30%	10%	
5 bữa	30%	25%	25%	10%	10%

Chất đạm:

12 – 15% tổng năng lượng khẩu phần, hoặc tính theo cân nặng là 0,8 – 1g/kg cân nặng mỗi ngày, trong đó, các loại thịt, hải sản <150g/ngày

Chất béo:

18 - 25% tổng năng lượng khẩu phần

Các acid béo phân bố trên tổng số lipid như sau:

- 1/3 là Axit béo chưa no 1 nối đôi
- 1/3 là Acid béo chưa no nhiều nối đôi
- 1/3 là Axit béo no
- Cholesterol < 300 mg/ngày.

Cách tính toán lượng axit béo chưa no 1 nối đôi chiếm 1/3, axit béo chưa no nhiều nối đôi chiếm 1/3, axit béo no chiếm 1/3 trên tổng số lipid

Ví dụ:

Năng lượng của khẩu phần là 2.000Kcal/ngày, tỷ lệ chất béo của khẩu phần là 25%, tính toán tuần tự như sau:

- *Năng lượng cung cấp từ chất béo trong khẩu phần là:
(2000 X 25)/100 = 500Kcal*
- *Lượng axit béo chưa no 1 nối đôi chiếm 1/3 trên tổng số lipid có nghĩa là năng lượng cung cấp từ axit béo chưa no 1 nối đôi = 1/3 năng lượng của lipid trong khẩu phần = 500Kcal : 3 = 166,6Kcal*
- *Lượng axit béo chưa no 1 nối đôi (g) = 166,6 (Kcal) : 9 (Kcal) = 18,5g*

Chất bột đường (Carbohydrate/CHO):

60 - 70% tổng năng lượng khẩu phần.

Vitamin C: 500mg/ngày

Natri (Sodium) < 2.000mg

Purine < 400mg/ngày. Cách chọn thực phẩm chứa Purin:

Hàm lượng purin/ 100g thực phẩm	> 150mg Không nên dùng	50 - 150mg Dùng vừa phải	< 50mg Dùng thường xuyên
Nguồn động vật	Cá mòi, cá trích, cá thu, sò, hải sản, phủ tạng, nước hầm xương, thịt gà, thịt chim, thịt rừng.	Thịt heo, bò (nạc bỏ da), cua, tôm	Dầu mỡ, sữa, đường, trứng, phomat, bánh mì

Nguồn thực vật	Nấm, măng khô, măng tây	Đậu đỗ, tàu hũ, nấm, củ cải trắng, súp lơ, lúa mạch, rau dền	Ngũ cốc (gạo trắng, bánh mì, nui), khoai tây, các loại rau xanh, trái cây, các loại hạt, khoai tây, trứng, sữa, phô mai.
Thức uống	Rượu, bia, trà	Cà phê (1 - 2 ly/ngày)	

Rau, quả, củ dùng làm rau $\geq$ 400g mỗi ngày ($\geq$ 4 phần rau/ngày)

Trái cây chín: 100 - 200g/ngày.

Chất xơ: 20 - 22g/ngày.

Nước: 1.5 - 2.5 lít/ngày.

Tài liệu tham khảo:

1. PCRM's. 2020. Nutrition Guide for Clinicians. Gout. https://nutritionguide.pcrm.org/nutritionguide/view/Nutrition_Guide_for_Clinicians/1342063/all/Gout
2. CDC. 2019. Gout. <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/gout.html>
3. Marcy Bolster, MD. 2019. Gout. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Gout>
4. PCRM's Nutrition guide for clinicians. 2017. Gout. https://nutritionguide.pcrm.org/nutritionguide/view/Nutrition_Guide_for_Clinicians/1342063/all/Gout
5. Bệnh viện Trung ương Quân đội 108. 2019. TS.BS. Đoàn Huy Cường. Chế độ dinh dưỡng cho người bị bệnh gút. <http://www.benhvien108.vn/che-do-dinh-duong-cho-nguoi-bi-benh-gut.htm>

