# THỐNG PHONG (GÚT) VÀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

VIETNAMESE

TỜ THÔNG TIN

**Gout & Diet**

## Thống Phong (Gút) và Chế Độ Ăn Uống

Tài liệu này viết cho những người bị bịnh thống phong (gút). Nó cung cấp những thông tin tổng quát về sự liên hệ giữa chế độ ăn uống và bệnh thống phong (gút), và tìm thêm những thông tin và chỉ dẫn liên hệ ở đâu.

Tài liệu này không cung cấp tư vấn đặc biệt cho những người có điều kiện y tế khác hay bị bịnh không dung nạp được thực phẩm.

### Bệnh thống phong (gút) ảnh hưởng bởi chế độ ăn uống như thế nào?

Bịnh thống phong (gút) là một loại viêm khớp có liên quan đến sự gia tăng mức độ của uric axít trong máu. Mức uric axít cao trong máu có thể gây ra sự thành lập những tinh thể trong khớp xương, làm đau nhức và sưng. Uric axít là chất thải thông thường được tạo nên do sự tiêu hóa của thực phẩm, đặc biệt là từ hợp chất gọi là purine. Người ta tin rằng việc làm giảm mức uric axít thông qua những thay đổi nhỏ trong chế độ ân uống có thể giảm nguy cơ phát sinh bệnh gút trong tương lai.

### Giảm cân có thể giúp cho bệnh thống phong không?

Nếu bạn thừa cân, việc giảm cân dần dần có thể giúp giảm bớt mức uric axít và giảm nguy cơ khởi phát gút Tuy nhiên việc quan trọng là tránh không nên nhịn đói hay "ăn kiêng gắt gao", bạn đi nơi nào mà không có đủ thực phẩm trong một thời gian dài và bị giảm cân nhanh chóng. Thì chế độ ăn uống theo cách này có thể làm tăng mức uric axít và kích hoạt bệnh gút. Một sự kết hợp ăn uống lành mạnh cân bằng và thường xuyên luyên tập về thể chất là cách giảm cân an toàn tốt nhất. Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn hay gặp chuyên gia về dinh dưỡng để được tư vấn .

### Có một vài loại thực phẩm gây ra bệnh gút phải không?

Có nhiều quan niệm sai lầm về chế độ ăn uống và bịnh gút. Ví dụ như thông thường người ta hay nghĩ rằng thực phẩm như chanh gây ra bịnh gút . Không có gì để chứng minh điều này là thật. Tuy nhiên một vài nghiên cứu cho thấy những người bị bịnh thống phong có nhiều khả năng là do ăn vài loại thực phẩm nào đó. Những loại thực phẩm này có khuynh hướng chứa một hàm lượng cao chất purine, chất mà nó có thể làm thành uric axít trong cơ thể. Thực phẩm giàu chất purine gồm có :

- Thịt – đặc biệt là thịt đỏ và phần nội tạng như gan, thận, và tim .
- Đồ biển – đặc biệt là các loại có vỏ như: con điệp, hến, trai, cá trích, cá thu, cá mòi và cá cơm
- Thực phẩm có men – như Vegemite và bia.

### Tôi có nên loại bỏ thực phẩm giàu chất purine không?

Có rất ít bằng chứng khoa học cho thấy việc tránh dùng các thực phẩm giàu chất purine liệt kê trong phần trên là có thể làm giảm sự khởi phát cơn đau gút một cách thành công. Bạn có thể bị thiếu những chất dinh dưỡng và sinh tố quan trọng do hoàn toàn cắt bỏ những thực phẩm này khỏi chế độ ăn uống . Nếu bạn ghi nhận được một vài loại thực phẩm nào đó kích hoạt bịnh gút của bạn, có thể có lợi nếu cắt giảm lượng thực phẩm đó trong chế độ ăn uống của bạn. Tuy nhiên không phải tất cả thực phẩm giàu chất purine đều được xem là gây ra bịnh gút. chẳng hạn như, một số các loại rau (măng tây, nấm, bông cải và rau bina) cũng giàu chất purine nhưng có vẻ ít gây ra bịnh gút hơn là chế độ ăn uống có thịt và đồ biển có vỏ. Thực phẩm có sửa, chúng có thể chứa purine, nhưng thật sự khi có mặt thì lại giảm nguy cơ gây ra bệnh gút .

Arthritis AUSTRALIA

Đối với hầu hết những người bị gút, một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh đó là tất cả những gì cần thiết, kèm theo thuốc để giảm mức uric axít. Phần lớn những người uống thuốc để giảm mức uric axít nhận thấy rằng họ vẫn có thể ăn thực phẩm giàu chất purine mà không bị phát sinh cơn đau gút bằng cách cẩn thận với số lượng được dùng.

## Đường Fructose có gây bệnh gút không?

Fructose là loại đường được tìm thấy trong trái cây và rau . Nó cũng được tìm thấy với liều lượng cao trong những loại thực phẩm được làm ngọt bằng xi rô bắp, chẳng hạn như bánh mì, ngũ cốc, nước ngọt (không phải nước ngọt làm tại Úc) và nước trái cây. Một nghiên cứu ở Mỹ tìm thấy đàn ông nếu mỗi tuần uống nước ngọt làm với đường fructose từ 5 đến 6 lần thì có nhiều khả năng bị gút. Tuy nhiên chưa có nghiên cứu nào cho thấy rằng fructose thật sự gây ra bệnh gút. Cắt giảm lượng thực phẩm được làm ngọt nhân tạo với một nồng độ cao của đường bắp có thể có lợi cho tổng thể sức khỏe của bạn . Tuy nhiên fructose tự nhiên trong trái cây và rau cũng có ích lợi chung cho sức khỏe và không nên tránh hoàn toàn nếu không có lời khuyên của bác sĩ hay chuyên gia về dinh dưỡng.

## Tôi có thể uống rượu được không?

Uống rượu có thể làm gia tăng nguy cơ sự khởi phát cơn đau gút vì nó làm tăng mức uric axít trong máu của bạn. Mặc dù có thể kiểm soát sự khởi phát các cơn đau gút mà không cần phải bỏ hẳn rượu, là cố gắng giảm lượng rượu bạn uống và tránh đừng uống đến say (uống quá nhiều rượu một lần). Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn hay xem trên trang mạng www.alcohol.gov.au theo hướng dẫn của Úc về lượng rượu được khuyến nghị cho uống.

## Có một số loại rượu tốt hơn những loại rượu khác không?

Dường như bịnh gút dễ bị kích hoạt ở những người uống bia và rượu mạnh hơn là những người uống rượu vang. Nhiều loại bia có lượng purine rất cao, điều này có thể làm tăng cao mức uric axít trong máu. Tuy nhiên khoa học chưa có bằng chứng nào cho rằng một vài loại rượu nào đó có thể làm cho phát sinh cơn đau gút .

## Tôi có nên uống nhiều nước không?

Mất nước (không uống đủ nước) là một yếu tố nguy cơ của bịnh gút nhưng điều này chưa được chứng minh rõ trong nghiên cứu. Được khuyên uống từ 1 – 1.5 lít chất lỏng trong một ngày vì lợi ích của sức khỏe nói chung . Tuy nhiên nếu bạn uống thuốc lợi tiểu (còn được gọi là thuốc 'thải nước' hay thuốc giúp cho cơ thể loại bỏ nước) hay có vấn đề về tim hay thận, hãy thảo luận với bác sĩ của bạn để biết đúng số lượng chất lỏng thích hợp cho bạn.

## Tôi có thể tìm tư vấn về chế độ ăn uống ở đâu?

Không gì khác hơn là gặp một Chuyên Gia về Dinh Dưỡng Thực Hành (APD) để bạn có được tư vấn riêng cho cá nhân giúp bạn tự tin trong cách chọn chế độ ăn uống tốt nhất cho mình. Những chuyên gia dinh dưỡng thực hành APDs là những người có tiêu chuẩn đại học chuyên về dinh dưỡng và chế độ ăn uống và đã cam kết với Hiệp Hội Chuyên Gia về Dinh Dưỡng Úc (DAA) về Quy Tắc Ứng Xử Nghề Nghiệp, tiếp tục phát triển về chuyên môn và cung cấp dịch vụ có chất lượng. Để tìm một APD, hãy tìm trên trang mạng www.daa.asn.au dưới tên 'Find An APD' hay gọi số 1800 812 942.

HÃY LIÊN HỆ VỚI VĂN PHÒNG VỀ BỊNH VIÊM KHỚP Ở ĐỊA PHƯƠNG CỦA BẠN ĐỂ CÓ THÊM TÀI LIỆU VỀ BỊNH VIÊM KHỚP.

Để liên lạc với văn phòng Hội Viêm Khớp ở địa phương
Hãy gọi số 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

*Produced with the support of AbbVie*

Bản quyền của Hội Viêm Khớp ở Úc năm 2019. Đã được duyệt lại vào tháng 12 năm 2017. Từ chối trách nhiệm: Tài liệu này được phát hành bởi Hội Viêm Khớp của Úc chỉ dùng cho mục đích thông tin và không nên sử dụng để thay cho những lời khuyên về y tế. Nguồn: Một danh sách đầy đủ các tài liệu tham khảo đã được sử dụng để biên soạn tài liệu này có sẵn tại Văn Phòng của Hội Viêm Khớp ở địa phương của bạn. Những tổ chức sau đây đã đóng góp cho sự hình thành của tập tài liệu này: Hiệp Hội Phong Thấp của Úc, Hệ Thống Điều Trị Đa Khoa của Úc, Hiệp Hội Vật Lý Trị Liệu của Úc, Hiệp Hội Y tá Thực Hành của Úc, Tập Đoàn Dược Phẩm của Úc và Trường Cao Đẳng Hoàng Gia Úc của các Bác Sĩ Đa Khoa. Chính Phủ Úc đã tài trợ ngân quỹ lúc ban đầu để hỗ trợ dự án này.