9 DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH GOUT

9.1. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG

- **Năng lượng:** 30 - 35Kcal/kg cân nặng/ngày. Nhu cầu năng lượng giảm đối với bệnh nhân béo phì.
- **Chất đạm:** 1g/kg cân nặng/ngày. Nhu cầu Protein giảm hơn các trường hợp có biến chứng về thận: Viêm cầu thận cấp, suy thận cấp, suy thận mạn. Chọn những thực phẩm có chứa ít purin.



Nhóm I (0-15mg)	Nhóm II (50-150mg)	Nhóm III (trên 150mg)	Nhóm IV: Thức uống có khả năng gây đợt gout cấp và gout mạn
– Ngũ cốc – Bơ, dầu mỡ – Đường – Trứng, Sữa – Pho mát – Rau, quả – Các loại hạt	– Thịt nạc – Cá – Hải sản – Gia cầm – Đỗ đậu	– Óc – Gan – Bầu dục – Nước luộc thịt – Cá sardine – Nấm – Măng tây	– Rượu, thức uống có rượu: Gây tăng lactat máu làm giảm bài xuất acid uric qua thận. – Bia: Có loại bia nhiều nhân purin. – Cà phê, chè: Cafein khi bị oxy hóa sẽ tạo thành methy acid uric.

- **Chất béo:** 20 - 22% tổng năng lượng cả ngày. Trong đó 1/3 là acid béo no, 1/3 acid béo no có nhiều nối đôi, 1/3 acid béo không no có một nối đôi. Nên sử dụng ít cholesterol <300mg/ngày.
- **Chất bột đường:** 65 - 70% tổng năng lượng.
- **Nước:** Nên uống nhiều >2 lít/ngày.
- **Cung cấp đầy đủ vitamin và chất khoáng.**



9.2. LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG

9.2.1. LỰA CHỌN THỰC PHẨM

THỰC PHẨM NÊN DÙNG

- Nên ăn đa dạng các loại thực phẩm để cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.
- Gạo, ngô, phở, mỳ...Khoai củ: Khoai lang, khoai tây, khoai môn, khoai sọ, sắn, miến ...
- Các loại rau xanh: Bí xanh, rau ngót, rau giền ...
- Các loại quả chín ngọt: Lê, táo, nho ngọt, mít, dưa hấu...
- Các thực phẩm có hàm lượng purin thấp: Ngũ cốc, bơ, đường, sữa, pho mát, rau quả ...Nếu ăn thịt chỉ ăn 100g với người có cân nặng <50kg và 150g thịt với người có cân nặng >50kg.
- Các loại nước uống có bicarbonat.

THỰC PHẨM HẠN CHẾ DÙNG

- Các thực phẩm có hàm lượng purin cao: Nước luộc thịt, nấm, măng tây, phủ tạng động vật: Gan, cật, tim...
- Các loại hoa quả có vị chua: Cam chua, xoài xanh, cóc, me, nho chua...

THỰC PHẨM KHÔNG NÊN DÙNG

- Không sử dụng: Rượu, bia, chè, cà phê...



9.2.2. CHẾ BIẾN MÓN ĂN

- Khi ăn thịt cá thì nên ăn ở dạng luộc và bỏ nước luộc; hoặc muốn ăn xào, rán cũng nên luộc qua nếu có thể được.

9.2.3. CHÚ Ý

- Trường hợp muốn giảm cân thì cũng phải giảm từ từ, nếu giảm cân nhiều sẽ làm cho tình trạng bệnh nặng thêm.

- Tránh ăn no quá, nhất là vào buổi tối vì bữa ăn nặng là yếu tố stress để hình thành acid uric.

9.3. THỰC ĐƠN MẪU

- **Ví dụ:** Bệnh nhân cân nặng 50kg.
- **Năng lượng:** 1500Kcal

THỰC PHẨM CHO MỘT NGÀY

- Gạo tẻ: 230g (6 lưng bát con cơm)
- Thịt + cá: 90g
- Trứng: ½ quả
- Rau xanh: 300-400g
- Quả chín: 150g
- Dầu ăn: 30ml (6 thìa 5ml)
- Lượng muối: 6g/ngày (hoặc thay thế = 6 thìa 5ml nước mắm).

THỰC ĐƠN MẪU

VÍ DỤ THỰC ĐƠN	ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG
Bữa sáng: Cơm rang trứng	
Gạo tẻ 100g	
Trứng 25g	½ quả trứng
Dầu ăn 10ml	2 thìa 5ml
Dưa chuột 90g	½ quả to
Bữa trưa: Cơm, thịt gà xào nấm, canh bí nấu thịt, quả chín	
Gạo tẻ 130g	2 lưng bát con cơm
Thịt gà 30g	
Thịt băm 10g	1 thìa (thìa 5ml)
Bí xanh 100g	
Nấm 5g	
Dầu ăn 10ml	2 thìa (thìa 5ml)
Chuối tây 120g	1 quả
Bữa tối: Cơm, cá bống rán, cà tím nấu thịt băm	
Gạo tẻ 100g	2 nửa bát con cơm
Cá bống rán 40g	3 con
Thịt băm 10g	1 thìa (thìa 5ml)
Cá tím 120g	1 miệng bát con
Dầu ăn 10ml	2 thìa (thìa 5ml)

9.4. THỰC PHẨM THAY THẾ TƯƠNG ĐƯƠNG

- **Nhóm đạm:** 100g thịt lợn nạc tương đương với: 100g thịt bò, thịt gà; 120g tôm, cá nạc; 2 quả trứng vịt; 3 quả trứng gà; 8 quả trứng chim cút; 200g đậu phụ.
- **Nhóm chất bột đường:** 100g gạo tương đương 2 lưng bát cơm; 100g miến, 100g bột mỳ; 100g bánh quy; 100g phở khô; 100g bún khô; 170 g bánh mỳ; 250g bánh phở tươi; 300g bún tươi; 400g khoai củ các loại.
- **Nhóm chất béo:** 1 thìa dầu ăn (5ml) tương đương với 8g lạc hạt, 8g vừng.
- **Muối:** 1g muối tương đương với 5ml nước mắm. 7ml magi.

