

## MỤC LỤC



- [Tổng quan](#)
- [Các loại thực phẩm nên ăn cho người bệnh gút](#)
  - [Rau xanh và trái cây](#)
  - [Ngũ cốc nguyên hạt](#)
  - [Sữa và các sản phẩm từ sữa](#)
  - [Thực phẩm giàu chất xơ](#)
- [Các loại thực phẩm nên tránh cho người bệnh gút](#)
  - [Thịt đỏ và hải sản](#)
  - [Các loại thực phẩm giàu purin](#)
  - [Thức uống chứa cồn](#)
  - [Thức uống có đường](#)
  - [Thực phẩm chế biến sẵn](#)
- [Những lưu ý quan trọng cho người bệnh gút](#)
  - [Bổ sung Vitamin C](#)
  - [Uống nhiều nước](#)
  - [Khi nào cần đi khám](#)
- [Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh gút](#)
  - [Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường](#)
  - [Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm](#)
  - [Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo](#)
  - [Nhóm thực phẩm cung cấp chất xơ](#)
- [Tóm lại](#)
- [Tài liệu tham khảo](#)

## Tổng quan



### Bệnh gút

Bệnh gút là một loại viêm khớp gây đau đớn do sự tích tụ axit uric trong máu. Tỷ lệ mắc bệnh gút ngày càng gia tăng và có xu hướng trẻ hóa. Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan

trọng trong việc kiểm soát bệnh gút. Một chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút giúp giảm triệu chứng và ngăn ngừa các đợt gút cấp.

Mục tiêu của bài viết này là cung cấp thông tin chi tiết về chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút. Thông qua đó, người bệnh có thể lựa chọn thực phẩm phù hợp, duy trì sức khỏe và cải thiện chất lượng cuộc sống.

## Các loại thực phẩm nên ăn cho người bệnh gút

### Rau xanh và trái cây



Rau quả và trái cây

- **Rau xanh ít purin:** Bông cải xanh là một lựa chọn tuyệt vời cho chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút. Bông cải xanh chứa ít purin và giàu vitamin C, chất chống oxy hóa. Các loại rau khác như cải bó xôi, cải xoăn cũng có hàm lượng purin thấp, giúp giảm triệu chứng bệnh gút.
- **Trái cây giàu vitamin C:** Các loại trái cây giàu vitamin C như cam, chanh, dâu tây rất tốt cho chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút. Vitamin C giúp giảm nồng độ axit uric trong máu. Các loại trái cây khác như kiwi, ổi chuông cũng cung cấp lượng vitamin C dồi dào.

### Ngũ cốc nguyên hạt



Các loại ngũ cốc nguyên hạt

- **Lúa mạch:** Lúa mạch là một nguồn ngũ cốc nguyên hạt giàu chất xơ và ít purin. Lúa mạch giúp kiểm soát lượng đường trong máu và giảm nguy cơ mắc bệnh gút. Lúa mạch cũng cung cấp năng lượng bền vững cho cơ thể.
- **Yến mạch:** Yến mạch là một lựa chọn tuyệt vời khác cho chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút. Yến mạch giàu chất xơ, giúp cải thiện quá trình tiêu hóa và kiểm soát cân nặng. Yến mạch cũng chứa ít purin, phù hợp cho người bệnh gút.

## Sữa và các sản phẩm từ sữa



### Sữa và các sản phẩm từ sữa

- **Sữa ít béo:** Sữa ít béo là một phần quan trọng của chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút. Sữa ít béo cung cấp canxi và protein cần thiết cho cơ thể mà không làm tăng nồng độ axit uric. Sữa ít béo cũng giúp duy trì sức khỏe xương và răng.
- **Sữa chua:** Sữa chua là một sản phẩm từ sữa ít béo, giàu probiotic và tốt cho hệ tiêu hóa. Sữa chua giúp cải thiện hệ vi sinh đường ruột và tăng cường hệ miễn dịch. Sữa chua cũng là một phần quan trọng của chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút.

## Thực phẩm giàu chất xơ



### Các loại thực phẩm giàu chất xơ

- **Đậu lăng:** Đậu lăng là một nguồn cung cấp chất xơ dồi dào và ít purin, rất phù hợp cho chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút. Đậu lăng giúp cải thiện hệ tiêu hóa và kiểm soát lượng đường trong máu. Đậu lăng còn chứa nhiều protein thực vật, giúp duy trì năng lượng và sức khỏe tổng thể. Đậu lăng có thể được chế biến thành nhiều món ăn ngon miệng như súp, salad hoặc nấu chín cùng các loại rau củ khác.
- **Hạt chia:** Hạt chia là một loại thực phẩm giàu chất xơ và omega-3, rất tốt cho chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút. Hạt chia giúp giảm viêm và cải thiện sức khỏe tim mạch. Hạt chia cũng giúp kiểm soát cân nặng và duy trì mức đường huyết ổn định. Hạt chia có thể được thêm vào sữa chua, sinh tố hoặc dùng làm nguyên liệu cho các món bánh. Hạt chia không chỉ cung cấp dinh dưỡng mà còn giúp người bệnh gút cảm thấy no lâu hơn, giảm cảm giác thèm ăn.

## Các loại thực phẩm nên tránh cho người bệnh gút

### Thịt đỏ và hải sản



### Thịt đỏ và các loại hải sản

- **Thịt bò:** Thịt bò chứa hàm lượng purin cao, làm tăng nồng độ axit uric trong máu.

Người bệnh gút nên tránh tiêu thụ thịt bò để giảm nguy cơ tái phát cơn đau. Thay vào đó, lựa chọn thịt trắng như thịt gà sẽ tốt hơn cho chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút.

- **Tôm, cua:** Tôm và cua cũng chứa nhiều purin, gây tăng axit uric. Người bệnh gút cần hạn chế tiêu thụ các loại hải sản này. Thực phẩm này có thể gây ra các cơn đau gút cấp tính. Thay vào đó, chọn các loại cá ít purin như cá hồi hoặc cá ngừ sẽ an toàn hơn.

## Các loại thực phẩm giàu purin



Các loại thực phẩm giàu purin

- **Nội tạng động vật:** Các loại nội tạng động vật như gan, thận, tim chứa lượng purin rất cao. Người bệnh gút nên tránh hoàn toàn các loại thực phẩm này. Nội tạng động vật có thể làm tăng nguy cơ tái phát bệnh gút. Chế độ ăn ít purin sẽ giúp kiểm soát bệnh tốt hơn.
- **Một số loại cá:** Một số loại cá như cá trích, cá mòi, cá thu chứa nhiều purin. Người bệnh gút nên hạn chế tiêu thụ các loại cá này. Cá chứa nhiều purin có thể làm tăng nồng độ axit uric trong máu. Chọn các loại cá ít purin sẽ giúp duy trì chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút.

## Thức uống chứa cồn



Các loại thức uống chứa cồn

- **Bia:** Bia chứa nhiều purin và làm tăng nồng độ axit uric. Người bệnh gút nên tránh uống bia để giảm nguy cơ tái phát cơn đau. Bia có thể gây ra các cơn đau gút cấp tính. Thay vào đó, chọn các loại đồ uống không cồn sẽ an toàn hơn.
- **Rượu mạnh:** Rượu mạnh cũng làm tăng nồng độ axit uric trong máu. Người bệnh gút cần tránh tiêu thụ rượu mạnh để kiểm soát bệnh tốt hơn. Rượu mạnh có thể gây ra các cơn đau gút cấp tính. Chọn các loại đồ uống không cồn sẽ giúp duy trì chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút.

## Thức uống có đường



## Các loại thức uống chứa đường

- **Nước ngọt:** Nước ngọt chứa nhiều đường và các chất phụ gia không tốt cho sức khỏe. Đường làm tăng nguy cơ béo phì và tiểu đường. Người bệnh gút nên hạn chế tiêu thụ nước ngọt để kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ tái phát bệnh. Nước ngọt cũng có thể gây ra các vấn đề về tiêu hóa và làm tăng nồng độ axit uric trong máu.
- **Nước ép trái cây có đường:** Nước ép trái cây có đường chứa nhiều calo và đường tự nhiên. Tiêu thụ quá nhiều nước ép trái cây có thể làm tăng nồng độ axit uric và gây ra các cơn đau gút. Thay vào đó, người bệnh gút nên chọn nước ép trái cây không đường giúp duy trì sức khỏe và kiểm soát bệnh gút hiệu quả hơn. hoặc tốt hơn nữa là ăn trái cây tươi để nhận được tối đa lượng chất xơ và vitamin có trong trái cây.

## Thực phẩm chế biến sẵn



### Các loại thực phẩm chế biến sẵn

- **Đồ ăn nhanh:** Đồ ăn nhanh chứa nhiều chất béo, muối và các chất bảo quản. Những thành phần này không tốt cho sức khỏe và có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tiểu đường. Người bệnh gút nên hạn chế tiêu thụ đồ ăn nhanh để kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ tái phát bệnh. Đồ ăn nhanh cũng chứa nhiều purin, làm tăng nồng độ axit uric trong máu.
- **Thực phẩm đóng hộp:** Thực phẩm đóng hộp thường chứa nhiều muối và chất bảo quản. Muối làm tăng huyết áp và gây ra các vấn đề về tim mạch. Người bệnh gút nên hạn chế tiêu thụ thực phẩm đóng hộp để duy trì sức khỏe và kiểm soát bệnh gút. Thực phẩm đóng hộp cũng có thể chứa nhiều purin, làm tăng nồng độ axit uric trong máu. Chọn thực phẩm tươi sống và tự nấu ăn sẽ giúp kiểm soát bệnh gút hiệu quả hơn.

## Những lưu ý quan trọng cho người bệnh gút

### Bổ sung Vitamin C



#### Thực phẩm giàu vitamin C

- **Lượng Vitamin C cần thiết:** Người bệnh gút cần bổ sung khoảng 500-1000mg

Vitamin C mỗi ngày. Vitamin C giúp giảm nồng độ axit uric trong máu. Việc bổ sung Vitamin C đều đặn hỗ trợ chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút.

- **Nguồn thực phẩm giàu Vitamin C:** Các nguồn thực phẩm giàu Vitamin C bao gồm cam, chanh, dâu tây, kiwi và ớt chuông. Những thực phẩm này không chỉ cung cấp Vitamin C mà còn chứa nhiều chất chống oxy hóa. Việc tiêu thụ các loại thực phẩm này giúp duy trì chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút.

## Uống nhiều nước



Uống nhiều nước lọc

- **Lợi ích của việc uống nước:** Uống nhiều nước giúp cơ thể đào thải axit uric hiệu quả hơn. Nước giúp duy trì sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể và giảm nguy cơ tái phát cơn đau gút. Việc uống đủ nước hàng ngày là một phần quan trọng của chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút.
- **Loại nước nên uống:** Nước lọc, trà và nước trái cây không đường cũng là lựa chọn tốt.

## Khi nào cần đi khám



Thăm khám gút bởi bác sĩ

- **Dấu hiệu cần chú ý:** Người bệnh gút cần chú ý đến các dấu hiệu như đau khớp, sưng tấy, đỏ và nóng. Nếu xuất hiện các triệu chứng này, cần đi khám ngay lập tức. Việc theo dõi và phát hiện sớm giúp kiểm soát bệnh tốt hơn và duy trì chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút.
- **Lịch khám định kỳ:** Người bệnh gút nên đi khám định kỳ ít nhất 6 tháng một lần. Việc khám định kỳ giúp theo dõi tình trạng sức khỏe và điều chỉnh chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút. Bác sĩ sẽ đưa ra những lời khuyên và điều chỉnh phù hợp để kiểm soát bệnh hiệu quả.

## Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh gút



Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh gút

Người bệnh gút nên hạn chế tiêu thụ thực phẩm chứa nhiều nhân purin. Theo khuyến nghị của các hướng dẫn dinh dưỡng, lượng purin hàng ngày không nên vượt quá 400 mg cho những người mắc bệnh gút. Tuy nhiên, một số nghiên cứu đề xuất mức tiêu thụ purin nên thấp hơn, khoảng 150-200 mg/ngày, để kiểm soát tốt hơn nồng độ acid uric trong máu.

Hãy chú ý hơn đến các nhóm thực phẩm bên dưới đây trong việc thiết kế chế độ ăn cho người bệnh gút để đảm bảo tổng lượng purin nạp vào cơ thể ở người bệnh gút không vượt quá con số 150-400 mg/ngày

### **Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường**

<b>STT</b>	<b>Tên thực phẩm</b>	<b>Hàm lượng purin có trong 100g</b>
1	Bánh mì trắng	18 mg
2	Bánh mì nguyên cám	16 mg
3	Bánh mì lúa mạch	15 mg
4	Gạo trắng	13 mg
5	Gạo lứt	12 mg
6	Khoai tây	10 mg
7	Khoai lang	8 mg
8	Ngô (bắp)	7 mg
9	Mì sợi	6 mg
10	Bún	5 mg

### **Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm**

<b>STT</b>	<b>Tên thực phẩm</b>	<b>Hàm lượng purin có trong 100g</b>
1	Gan bò	290 mg
2	Thận cừu	270 mg
3	Gan gà	250 mg
4	Cá thu	210 mg
5	Thịt bò	180 mg
6	Thịt lợn	150 mg

**STT Tên thực phẩm Hàm lượng purin có trong 100g**

7	Thịt gà	130 mg
8	Tôm	120 mg
9	Cá ngừ	110 mg
10	Cá hồi	100 mg

**Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo****STT Tên thực phẩm Hàm lượng purin có trong 100g**

1	Dầu gan cá	30 mg
2	Bơ thực vật	25 mg
3	Dầu ô liu	20 mg
4	Mỡ lợn	18 mg
5	Dầu dừa	15 mg
6	Dầu ngô	12 mg
7	Dầu hạt cải	10 mg
8	Bơ động vật	8 mg
9	Dầu mè	6 mg
10	Dầu hướng dương	5 mg

**Nhóm thực phẩm cung cấp chất xơ****STT Tên thực phẩm Hàm lượng purin có trong 100g**

1	Đậu Hà Lan khô	75 mg
2	Đậu lăng	70 mg
3	Đậu đen	65 mg
4	Đậu nành	60 mg
5	Đậu xanh khô	55 mg
6	Hạt chia	50 mg
7	Hạt lanh	45 mg
8	Cám lúa mì	40 mg



**STT Tên thực phẩm Hàm lượng purin có trong 100g**

9	Yến mạch	35 mg
10	Hạt dẻ	30 mg

## Tóm lại

Chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút giúp kiểm soát triệu chứng và ngăn ngừa các đợt cấp. Người bệnh cần bổ sung rau xanh ít purin, trái cây giàu vitamin C, ngũ cốc nguyên hạt, sữa ít béo và thực phẩm giàu chất xơ. Tránh thịt đỏ, hải sản, nội tạng động vật và đồ uống có cồn. Hạn chế đồ uống có đường và thực phẩm chế biến sẵn. Tuân thủ chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút và tham khảo ý kiến thêm từ bác sĩ để duy trì sức khỏe. Duy trì chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh gút giúp cải thiện chất lượng cuộc sống.

## Tài liệu tham khảo

1. Dietary Guide for Hyperuricemia and Gout Patients (WS/T 560—2017) ([BES Journal](#))
2. [The Association of Dietary Intake of Purine-Rich Vegetables, Sugar-Sweetened Beverages and Dairy with Plasma Urate, in a Cross-Sectional Study \(PLOS\)](#)