

Bệnh cơ xương khớp là bệnh có ảnh hưởng đến vận động, bao gồm cơ, xương, khớp và các tổ chức quanh khớp (đĩa sụn, bao khớp, màng hoạt dịch, gân cơ và dây chằng). Có hơn 100 bệnh lý khớp, phổ biến nhất là viêm khớp dạng thấp (Rheumatoid arthritis), loãng xương (osteoporosis), gút (gout).

Tầm quan trọng của dinh dưỡng trong bệnh lý khớp

Bệnh xương khớp là một bệnh mãn tính, gây đau đớn, ảnh hưởng đến sức khỏe và giảm chất lượng cuộc sống của người bệnh, có thể dẫn đến tàn phế, mất khả năng lao động mà đi kèm với chi phí điều trị tốn kém. Các biện pháp điều trị chủ yếu lui về bệnh cấp tính, vì vậy nhiều người bệnh đã tìm kiếm cách để khỏe mạnh, nghe bác sĩ khuyên nên thu thập men để cách ăn uống chính là một cách phòng, thậm chí kiêng khem để mà cơ thể suy dinh dưỡng nên ngày càng nặng nề.



Cho đến nay chưa có bằng chứng khoa học chứng minh loại thực phẩm nào có thể điều trị lành bệnh khớp hoặc gây ra bệnh. Ngược lại, bệnh gút do bệnh tăng nồng độ axit uric trong máu. Có một số loại thực phẩm có thể gây xuất hiện những đợt viêm khớp cấp trong bệnh viêm khớp dạng thấp và người bệnh cho chúng là nguyên nhân của bệnh, nhưng một số bệnh khác có thể không xảy ra.

Thực phẩm có một chất dinh dưỡng mang lại lợi ích cho người bệnh, giúp người bệnh khỏe mạnh hơn, điều trị bệnh tốt hơn, cũng giúp người bệnh phòng ngừa bệnh mãn tính khác như: đái tháo đường, cao huyết áp, tăng cholesterol máu... góp phần làm nặng nề thêm bệnh khớp.

Thức nào là ăn uống hợp lý?

Đảm bảo đủ nhu cầu năng lượng cho cơ thể duy trì mức cân hợp lý. Cân nặng cơ thể gọi là hợp lý khi BMI = 18,5 - 23. Nếu BMI dưới 18,5 là thiếu cân, trên 23 là thừa cân.

Nếu bị thiếu cân, cần tăng thêm năng lượng ăn vào để tăng cân. Ngoài 3 bữa chính nên thêm 2 - 3 bữa phụ, chú ý các món ăn giàu năng lượng như: chiên xào, socola béo, thêm vào sau bữa chính các món ăn như: trái cây ngọt, bánh ngọt, tào hũ ... Lưu ý: sau những đợt viêm cấp sẽ có khi bệnh nhân mệt mỏi, mất các chất dinh dưỡng, ăn uống kém do đau đớn, sốt, rối loạn tiêu hóa suy dinh dưỡng, cơ thể giảm sức đề kháng. Do đó, càng phải ăn uống nhiều hơn.

Nếu bị thừa cân, cần giảm năng lượng ăn vào để giảm cân. Hạn chế các món ăn béo ngọt, chiên xào, không ăn nhiều vào cuối tối, thay vào đó là các món rau, đậu, trái cây. Tăng thời gian vận động thể lực để tăng tiêu hao năng lượng. Đặc biệt người bệnh thoái hóa khớp, loãng xương, gút hay gặp tuổi trung niên, có tình trạng thừa cân béo phì kèm theo làm tăng gánh nặng lên các khớp, gây đau đớn, hạn chế vận động có thể dẫn đến xẹp các đốt sống, mòn khớp, cứng khớp, biến dạng khớp. Ngoài ra, thừa cân béo phì còn là nguy cơ của các bệnh lý mãn tính khác như: tăng huyết áp, tăng lipid máu, đái tháo đường, ung thư ... Do đó, giảm cân sẽ giúp giảm gánh nặng cho khớp và giảm nguy cơ mắc bệnh.

Ăn đủ các chất dinh dưỡng cần thiết:

Ăn nhiều các loại rau quả: mỗi ngày nên ăn hơn 300g rau các loại và hơn 200g trái cây, để cung cấp các vitamin nhóm B, C, E, -caroten, khoáng chất kali, magiê là những chất chống oxy hóa có tác dụng phòng ngừa các bệnh thoái hóa.

Ăn đủ thực phẩm giàu đạm: đạm động vật như: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, nghêu, sò. Đạm thực vật như: tào hũ, bột đậu nành, các loại đậu đỗ. Mỗi ngày nên ăn trung bình 50g thịt, 50 - 100g cá, 100g đậu hũ, 30g đậu đỗ, trứng 3 - 4 quả/tuần. Nếu cholesterol máu cao hoặc có sỏi mật ăn 1 - 2 quả/tuần. Đặc biệt, có nhiều nghiên cứu cho thấy chất béo omega-3 có trong cá có thể giúp giảm viêm khớp.

Sữa: nên uống 2 - 3 ly/ngày. Nếu có thừa cân hoặc cholesterol máu cao thì thay bằng sữa tách béo. Sữa cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, khoáng chất đặc biệt giàu canxi rất cần thiết cho

nguy hiểm bệnh xương khớp.

Chức béo: nên ăn vừa phải, chọn các loại dầu thực vật như: dầu mè, dầu nành, dầu phộng... trung bình 20g/ngày. Nếu thừa cân nên giảm thức ăn chiên xào, ăn thịt nạc bỏ da, các món kho luộc hấp. Nếu thiếu cân suy dinh dưỡng, cần tăng thêm chức béo trong thức ăn.

Ăn đủ thức ăn giàu bột: cơm, mì, nui, bắp, khoai, củ... để không bị suy dinh dưỡng hoặc béo phì. Nên ăn gạo lứt, thêm khoai củ, bắp để tăng chức xơ và các chức dinh dưỡng khác.

Tránh ăn quá mặn, quá ngọt: lưu ý các bệnh nhân tim mạch, đái tháo đường, thận. Một số thuốc điều trị bệnh khớp có tác dụng giảm natri, mất kali hoặc các thuốc tráng dạ dày dùng kèm có tác dụng giảm natri, canxi, magiê.

Tránh dùng rượu và các chức kích thích thần kinh: các chức này thường gây cơn đau cấp, giảm tác dụng của thuốc, gây bất lợi trong điều trị.

Ăn uống trong bệnh gút

Bệnh gút là loại bệnh khớp duy nhất mà chế độ ăn đem lại hiệu quả lợi ích thiết thực cho người bệnh. Nên hạn chế những thức ăn giàu purin, làm tăng acid uric trong máu, đặc biệt trong những đợt bùng phát cấp tính. Các thức phẩm để làm tăng acid uric trong máu được chia thành 2 nhóm.

Nhóm 1: nhiều purin: gan, cật, óc, lá lách, trứng cá, cá sardine, cá trích, cá hồi, heo, nấm, măng tây, bia, sô-cô-la, cacao...

Nhóm 2: chứa purin trung bình: heo, bò, gà, vịt, hải sản, cua, tôm, đậu đỗ, cải, bó xôi, bông cải.

Nhóm 3: chứa ít purin: ngũ cốc, bơ, đậu nành, rau quả.

Các thực uống làm tăng acid uric máu: rượu, cà phê, trà, nước uống có coca.

Người bị bệnh gout nên loại bỏ thực ăn nhóm 1, đặc biệt các đồ uống công nghiệp, hạn chế nhóm 2. Nên ăn thực phẩm, trái cây, đậu nành, sữa giảm béo. Rượu bia 1 - 3 ly/tuần, nên uống nhiều nước 2 - 3 lít/ngày để tăng thải acid uric theo nước tiểu.

Bệnh xương khớp là một bệnh mãn tính, với những đợt tấn công cấp tính gây đau đớn, di chuyển kém nhẹngười bệnh cần chú ý và có khả năng gây tàn phế, giảm chất lượng sống của người bệnh. Mục tiêu điều trị tốt nhất là kiểm soát triệu chứng, trong đó ăn uống hợp lý sẽ giúp cho người bệnh giảm sưng đau, ngăn ngừa biến chứng, phòng ngừa bệnh lý mãn tính, đem lại một tinh thần sống khoẻ, liên quan trong cuộc sống.

BS. NGUYỄN THỊ ÁNH VÂN