



Chế độ ăn uống

- Viêm khớp là một thuật ngữ chung dùng để chỉ các tình trạng gây đau khớp hoặc đau cơ
- Không có chế độ ăn uống hoặc thực phẩm đặc biệt nào để có thể chữa khỏi bệnh viêm khớp, nhưng một số tình trạng có thể được giúp đỡ bằng cách thay đổi chế độ ăn uống của quý vị.

Viêm khớp là một thuật ngữ chung dùng để chỉ các tình trạng gây đau khớp hoặc đau cơ.

Mặc dù không có chế độ ăn uống hoặc thực phẩm đặc biệt nào có thể chữa khỏi bệnh viêm khớp và các bệnh về cơ xương khớp khác, nhưng mọi người đều có thể hưởng lợi từ việc ăn uống lành mạnh, cân bằng để duy trì sức khỏe nói chung.

Thay đổi chế độ ăn uống của quý vị có thể giúp ích cho những người mắc một số loại viêm khớp ..

Ví dụ, chất béo omega-3 trong cá có nhiều dầu như cá mòi và cá hồi có thể giúp cải thiện tình trạng viêm nhiễm như viêm khớp dạng thấp. Những người bị bệnh gút có thể được hưởng lợi từ việc giảm tiêu thụ các loại thực phẩm, như nội tạng, động vật có vỏ và bia, chứa nhiều purin và bằng cách uống nhiều nước.

Điều quan trọng là trong khi việc thay đổi chế độ ăn uống có thể giúp điều trị cả bệnh gút và bệnh viêm khớp, thì thuốc vẫn là rất quan trọng để kiểm soát tình trạng bệnh.

Ăn uống lành mạnh

Cơ thể của quý vị hoạt động tốt nhất, và quý vị cảm thấy tốt hơn, nếu quý vị ăn nhiều loại thực phẩm lành mạnh. Một chế độ ăn uống cân bằng và đa dạng sẽ cung cấp tất cả các vitamin, khoáng chất và các chất dinh dưỡng khác mà cơ thể quý vị cần. Cùng với việc cung cấp đủ chất dịch nhầy, thì quý vị sẽ có nhiều năng lượng hơn, kiểm soát cân nặng và cảm giác khỏe mạnh hơn, điều này có thể làm giảm bớt các triệu chứng của quý vị.

Nhưng quý vị hãy luôn xin lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng trước khi thay đổi chế độ ăn uống của quý vị để quý vị không hạn chế lượng thức ăn của mình một cách không cần thiết, hoặc dùng quá nhiều thứ - như chất bổ sung khoáng chất - có thể không ảnh hưởng đến tình trạng của quý vị. Một số chất bổ sung có thể tương tác với thuốc của quý vị hoặc có hại nếu dùng ở liều lượng cao.

Duy trì cân nặng có lợi cho sức khỏe

Có một mối liên hệ rõ ràng giữa việc bị thừa cân hoặc béo phì và tăng nguy cơ mắc bệnh viêm xương khớp. Việc có thêm cân nặng trên các khớp của quý vị có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng viêm khớp, đặc biệt nếu chúng ở hông, đầu gối, bàn chân hoặc cột sống của quý vị. Hoạt động có thể giúp quý vị giảm cân nhưng cơn đau, mệt mỏi hoặc cứng khớp do viêm khớp làm cho điều này trở nên khó khăn. Hãy nói chuyện với bác sĩ, chuyên viên dinh dưỡng hoặc chuyên viên y tế về việc ăn uống lành mạnh, giảm cân và tập thể dục một cách an toàn.

Chất béo omega-3 và chứng bị viêm

Thực phẩm có chứa chất béo omega-3 đã được phát hiện là giúp giảm viêm liên quan đến một số dạng viêm khớp, chẳng hạn như viêm khớp dạng thấp. Những tác dụng này so với thuốc là không đáng kể, tuy nhiên chúng không có tác dụng phụ và cũng có thể có những lợi ích sức khỏe khác, chẳng hạn như giảm bệnh tim.

Thực phẩm giàu chất béo omega-3 bao gồm:



- cá - cá có nhiều dầu như cá hồi và cá mòi
- hạt lanh và dầu hạt lanh (lanh)
- dầu hạt cải (hạt cải dầu)
- quả óc chó
- thực phẩm được tăng cường omega-3, ví dụ: bơ thực vật và trứng
- một số chất bổ sung dầu cá.

Đừng nhầm lẫn dầu cá với dầu gan cá (dầu gan cá, dầu gan cá bơn, v.v.). Dầu gan cá có chứa vitamin A với một lượng lớn, có thể có tác dụng phụ nghiêm trọng.

Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng bất kỳ chất bổ sung nào, để đảm bảo rằng quý vị cần chúng và quý vị đang dùng đúng liều lượng.

Bằng chứng về chế độ ăn uống và viêm khớp

Những người bị bệnh gút có thể thấy rằng tránh một số loại thực phẩm, kết hợp với thuốc điều trị bệnh gút, có thể ngăn ngừa cơn gút tấn công.

Tuy nhiên, không có bằng chứng khoa học đáng kể nào cho thấy các dạng viêm khớp khác có thể được cải thiện hoặc giảm bớt bằng cách tránh một số loại thực phẩm. Cụ thể, không có bằng chứng thực tế nào cho thấy bất kỳ yếu tố nào sau đây kích hoạt hoặc làm trầm trọng thêm các triệu chứng:

- thực phẩm có tính axit - ví dụ: chanh, cam, cà chua
- rau củ họ đêm - ví dụ: cà chua, khoai tây, ớt và cà tím
- thực phẩm từ sữa

Tất cả chúng đều chứa các chất dinh dưỡng quan trọng, nên không ăn chúng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe khác. Nói chuyện trước với chuyên viên dinh dưỡng trước khi loại trừ một số loại thực phẩm.

Những lời khuyên về quản lý chế độ ăn uống của quý vị

- ăn một chế độ ăn uống cân bằng, bao gồm trái cây và rau quả, thực phẩm chứa chất đạm, sữa, ngũ cốc và ngũ cốc nguyên hạt. Điều này sẽ cung cấp cho quý vị tất cả các vitamin, khoáng chất và các chất dinh dưỡng khác mà quý vị cần để có sức khỏe tốt nói chung và kiểm soát cân nặng.
- đảm bảo quý vị có đủ canxi trong chế độ ăn uống để có xương chắc khỏe và giảm nguy cơ loãng xương trong cuộc sống sau này.
- uống nhiều nước.
- có nhiều axit béo omega-3 hơn trong chế độ ăn uống của quý vị.
- ăn thức ăn tươi và tránh thức ăn chế biến sẵn và đồ uống có đường.
- giữ trọng lượng của quý vị trong phạm vi hợp lý - trọng lượng cơ thể dư thừa làm tăng sự căng thẳng lên các khớp, đặc biệt là các khớp chịu trọng lượng như đầu gối và hông.
- cân nhắc việc ghi nhật ký về thực phẩm. Nếu quý vị nghi ngờ một loại thực phẩm cụ thể làm trầm trọng thêm tình trạng của mình, hãy ghi nhật ký về những gì quý vị ăn và các triệu chứng của quý vị. Sau một tháng, quý vị có thể biết được những loại thực phẩm nào có thể gây ra vấn đề. Thảo luận về những kết quả này với bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng của quý vị.
- không cắt toàn bộ các nhóm thực phẩm khỏi chế độ ăn của quý vị - ví dụ như tất cả các sản phẩm từ sữa - mà không nói chuyện với bác sĩ của quý vị vì điều này có thể làm mất các vitamin và khoáng chất quan trọng của quý vị.
- lưu ý - các triệu chứng của viêm khớp, đặc biệt là các loại viêm, có thể thay đổi mà không rõ lý do. Đừng cho rằng nó liên quan đến chế độ ăn uống. Hãy nói chuyện với chuyên viên y tế của quý vị trước.
- đến gặp bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng để được tư vấn chuyên môn. Tránh thông tin trái chiều trên mạng và trên các phương tiện truyền thông về bệnh viêm khớp và chế độ ăn uống.

Tìm sự trợ giúp ở đâu

- Bác sĩ của quý vị
- Chuyên viên về chế độ ăn uống
- Chuyên viên dinh dưỡng
- Musculoskeletal Australia (Cơ Xương Khớp Úc)
www.msk.org.au
Đường dây trợ giúp MSK: 1800 263 265

Làm thế nào chúng tôi có thể giúp

Xin gọi cho Đường dây Trợ giúp MSK của chúng tôi theo số 1800 263 265 để nói chuyện với các y tá của chúng tôi hoặc gửi email tới helpline@msk.org.au

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm hiểu thêm về:

- các tình trạng viêm khớp và cơ xương khớp
- làm thế nào để sống tốt với những tình trạng này
- kiểm soát cơn đau
- hội thảo trên trang mạng, hội thảo và các sự kiện khác sắp tới.

Để khám phá thêm

- Eat for Health - Australian Dietary Guidelines (Ăn uống vì Sức khỏe - Hướng dẫn Chế độ ăn uống của Úc) www.eatforhealth.gov.au
- Dietitians Association of Australia (Hiệp hội Chuyên viên Dinh dưỡng của Úc)
<http://daa.asn.au>
- Better Health Channel (Kênh Sức khỏe Tốt hơn)
www.betterhealth.vic.gov.au

Nếu quý vị thấy thông tin này hữu ích, hãy giúp chúng tôi giúp đỡ người khác bằng cách [quyên góp ngay ngày hôm nay.](#)



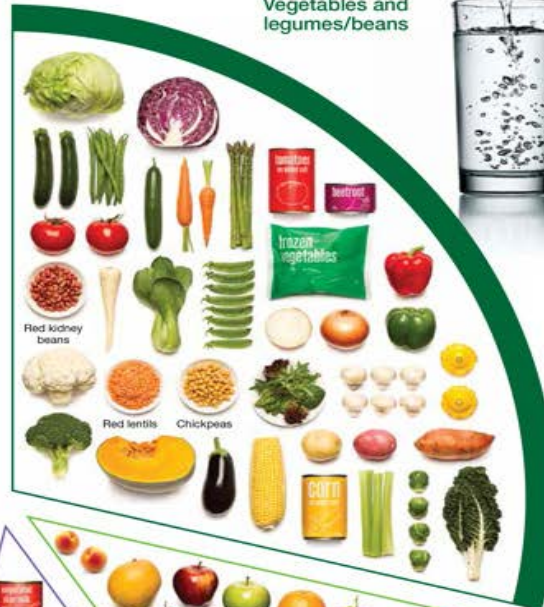
Australian Guide to Healthy Eating

Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.
Drink plenty of water.

Grain (cereal) foods, mostly wholegrain and/or high cereal fibre varieties



Vegetables and legumes/beans



Lean meats and poultry, fish, eggs, tofu, nuts and seeds and legumes/beans



Milk, yoghurt, cheese and/or alternatives, mostly reduced fat



Fruit



Use small amounts



Only sometimes and in small amounts

