

Lý giải hiện tượng chỉ số axit uric máu không giảm dù đã thực hiện chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt

07:39 15/07/2026

Nhiều người bệnh sau khi phát hiện nồng độ axit uric trong máu tăng cao đã lập tức loại bỏ hầu như toàn bộ nhóm thực phẩm giàu nhân purin như các loại thịt đỏ, nội tạng động vật, hải sản và các thức uống chứa cồn ra khỏi khẩu phần ăn hằng ngày. Dù vậy, sau nhiều tuần kiên trì ăn kiêng, kết quả xét nghiệm định kỳ vẫn giữ nguyên ở mức cao, thậm chí một số trường hợp vẫn phải đối mặt với các cơn đau sưng khớp cấp tính đặc trưng của bệnh gout.



Chế độ ăn uống khoa học đóng vai trò hỗ trợ tích cực trong việc kiểm soát nồng độ axit uric nhưng hoàn toàn không thể thay thế các loại thuốc hạ axit uric

Theo các phân tích y khoa từ Health, chế độ dinh dưỡng chỉ là một phần trong chuỗi nguyên nhân phức tạp chi phối chỉ số này. Nồng độ axit uric trong máu thực tế còn chịu sự điều tiết lớn bởi khả năng tổng hợp purin nội sinh của cơ thể, hiệu suất hoạt động của hệ bài tiết, tốc độ thay đổi cân nặng, các bệnh lý

nền đi kèm và các loại biệt dược hoặc đồ uống đang sử dụng hàng ngày.

Cân bằng giữa nguồn purin nội sinh và cơ chế đào thải của cơ thể

Axit uric là sản phẩm chuyển hóa cuối cùng từ quá trình phân hủy nhân purin. Các nghiên cứu sinh hóa chỉ ra rằng có đến 80% lượng axit uric tích tụ trong cơ thể được tổng hợp trực tiếp từ nguồn nội sinh do gan sản xuất và từ quá trình phân rã tế bào tự nhiên, trong khi nguồn thực phẩm ăn uống hàng ngày chỉ đóng góp khoảng 20%. Sau khi được tạo ra, phần lớn lượng axit uric này sẽ được thận lọc và đào thải ra ngoài qua nước tiểu, phần còn lại được giải phóng thông qua hệ tiêu hóa.

Hội chứng tăng axit uric máu xảy ra khi cơ thể tăng mạnh tốc độ sản xuất hoặc khi chức năng lọc của thận bị suy giảm nghiêm trọng. Việc tích tụ nồng độ chất thải này trong máu kéo dài sẽ tạo điều kiện cho các tinh thể muối urat sắc nhọn kết tủa, lắng đọng tại các bao khớp hoặc đài bể thận, dẫn đến các đợt viêm khớp gout cấp và sỏi thận. Tuy nhiên, tăng axit uric thuần túy chỉ là một chỉ số cận lâm sàng và không đồng nghĩa với việc chắc chắn mắc bệnh gout, bởi rất nhiều người có chỉ số máu cao nhưng cả đời không xuất hiện triệu chứng lâm sàng.

Những thói quen sinh hoạt vô tình giữ chỉ số axit uric ở mức cao

Việc tập trung toàn bộ sự chú ý vào các loại thịt mà bỏ qua các yếu tố sinh hoạt khác chính là nguyên nhân khiến chỉ số axit uric duy trì ở mức cao kéo dài do các yếu tố cốt lõi sau:

Sử dụng đồ uống chứa nhiều đường fructose và sucrose: Sai lầm phổ biến của nhiều người là kiêng thịt đỏ nhưng lại thay thế bằng nước ngọt, trà sữa, nước tăng lực hoặc nước trái cây đóng chai. Các loại đường fructose hoặc đường sucrose khi đi vào cơ thể sẽ được chuyển hóa rất nhanh tại gan, tiêu thụ một lượng lớn năng lượng tế bào (ATP) và giải phóng chất AMP. Đây chính là tiền chất trực tiếp kích thích gan đẩy mạnh quá trình tổng hợp axit uric nội sinh. Hội Thấp khớp học Mỹ đã khuyến cáo người bệnh cần hạn chế tối đa các sản phẩm chứa siro ngô giàu fructose để bảo vệ hệ xương khớp.

Thói quen uống quá ít nước gây cô đặc nước tiểu: Khi cơ thể không được cung cấp đủ nước, thể tích nước tiểu giảm đi rõ rệt, làm suy giảm trực tiếp năng lực thanh lọc chất thải của cầu thận. Nhiều người lao động ngoài trời hoặc di chuyển xa thường chủ động nhịn uống nước để tránh đi tiểu nhiều, khiến nước tiểu bị cô đặc, tạo điều kiện thuận lợi cho các tinh thể urat kết tủa tạo thành sỏi thận. Người bệnh cần chú ý quan sát màu sắc nước tiểu vàng đậm kéo dài để

bổ sung nước kịp thời. Riêng với những người có bệnh lý suy tim hoặc suy thận nặng, lượng dịch nạp vào cơ thể cần tuân thủ nghiêm ngặt theo chỉ định của bác sĩ điều trị.

Ép cân quá nhanh hoặc nhịn ăn cực đoan: Thừa cân là yếu tố nguy cơ lớn đi kèm với hội chứng chuyển hóa, nhưng việc giảm cân đột ngột bằng các biện pháp tiêu cực sẽ gây phản ứng ngược. Khi cơ thể rơi vào trạng thái thiếu hụt năng lượng nghiêm trọng, quá trình phân hủy các mô cơ tăng mạnh để sinh năng lượng, đồng thời giải phóng nhiều thể ceton. Các thể ceton này khi di chuyển đến thận sẽ tranh chấp kênh đào thải với axit uric, khiến axit uric bị giữ lại trong máu. Đồng thời, việc phân rã nhanh các tế bào mô cũng làm giải phóng một lượng lớn nhân purin nội sinh vào tuần hoàn, dễ kích hoạt các cơn sưng đau khớp cấp.

Chế độ dinh dưỡng mất cân đối do kiêng khem quá mức: Việc loại bỏ hoàn toàn mọi nguồn đạm động vật dễ dẫn đến trạng thái suy nhược cơ thể, mất cơ và suy giảm miễn dịch. Thay vì ăn thịt, nhiều người chuyển sang tiêu thụ quá nhiều tinh bột tinh chế, đồ ngọt, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ khiến tổng năng lượng nạp vào vẫn cao, không giải quyết được tận gốc rối loạn chuyển hóa.

Giải pháp xây dựng thực đơn dinh dưỡng khoa học

Để kiểm soát chỉ số axit uric một cách bền vững, người bệnh nên thiết lập một chế độ ăn uống cân bằng, đa dạng thay vì kiêng khem cực đoan.

Đối với nhóm thực phẩm khuyến khích sử dụng, người bệnh nên ưu tiên bổ sung sữa và các sản phẩm từ sữa ít béo, trứng gà, đậu phụ để đảm bảo lượng đạm cần thiết cho cơ thể. Đồng thời, nên tăng cường các loại ngũ cốc nguyên hạt, yến mạch, rau xanh cùng các loại trái cây nguyên quả giàu vitamin C, và có thể bổ sung các loại thịt trắng như thịt gia cầm với định lượng vừa phải trong các bữa ăn.

Ngược lại, nhóm thực phẩm cần hạn chế tối đa bao gồm các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt dê, thịt chó và nội tạng động vật như gan, lòng, bầu dục. Người bệnh cũng cần tránh xa các loại hải sản vỏ cứng như tôm, cua, sò, hạn chế tuyệt đối bia, rượu, các đồ uống có cồn, nước ngọt, trà sữa và các loại đồ ăn nhanh chế biến sẵn.

Chế độ ăn uống khoa học đóng vai trò hỗ trợ tích cực trong việc kiểm soát nồng độ axit uric nhưng hoàn toàn không thể thay thế các loại thuốc hạ axit uric chuyên biệt khi người bệnh đã có chỉ định điều trị y khoa từ bác sĩ chuyên khoa khớp.

