



DINH DƯỠNG TRONG BỆNH LOÃNG XƯƠNG

1. Loãng xương - Đặc điểm và yếu tố nguy cơ

Loãng xương là tình trạng giảm mật độ xương, dẫn tới xương giòn và dễ gãy chỉ với tác động nhẹ. Đây là bệnh "thầm lặng", thường chỉ phát hiện khi đã xảy ra gãy xương hoặc mất chiều cao. Người cao tuổi, đặc biệt phụ nữ sau mãn kinh, có nguy cơ cao do giảm estrogen. Yếu tố khác gồm chế độ ăn thiếu protein, calci, vitamin D; ít vận động; sử dụng rượu, cà phê, thuốc lá; bệnh lý nội tiết hoặc dùng corticosteroid kéo dài.



Đau mỏi lưng có thể là triệu chứng ban đầu của loãng xương

2. Nhu cầu dinh dưỡng quan trọng

- **Canxi:** Khuyến nghị từ Bộ Y tế Việt Nam (2016) cho người trưởng thành là 800–900 mg/ngày (20–69 tuổi) và 1.000 mg/ngày ở người trên 70 tuổi; phụ nữ có thai cần khoảng 1.200 mg/ngày. Tuy nhiên, thực tế khẩu phần của người Việt chỉ đạt khoảng 50–60% nhu cầu khuyến nghị.

- **Vitamin D:** Thiếu vitamin D phổ biến (40–60%) ở phụ nữ Việt Nam và được xem là yếu tố nguy cơ chính của loãng xương.

- **Protein, khoáng vi chất:** Chế độ ăn thiếu protein, tỷ lệ canxi–phospho không hợp lý và thiếu các vi chất như kẽm cũng ảnh hưởng xấu đến khối lượng xương.

3. Can thiệp dinh dưỡng – Thực phẩm và bổ sung

• **Thực phẩm giàu canxi:** Sữa và sản phẩm từ sữa. Ngoài ra, đậu nành, hạt bí, óc chó và rau xanh như cải bó xôi, cải xoăn hỗ trợ tốt cho người già.



• **Nguồn vitamin D tự nhiên:** Cá hồi, trứng, sữa – kết hợp tiếp xúc ánh sáng mặt trời để tăng tổng hợp vitamin D.

• **Hạn chế:** Cà phê, rượu, đồ uống có caffeine – làm giảm hấp thu canxi

• **Bổ sung nếu cần:**

+ **Canxi dạng viên:** từ 500 đến 1.500 mg/ngày, tùy nhu cầu và mức độ thiếu hụt.

+ **Vitamin D:** 800–1.000 IU/ngày .



4. Lối sống hỗ trợ cải thiện xương

- **Tắm nắng buổi sáng (8–10h)** để cơ thể tổng hợp vitamin D tự nhiên.
- **Tập thể dục đều đặn:** đi bộ, tập chịu lực và cân bằng giúp tăng khối cơ, cải thiện mật độ xương và giảm nguy cơ té ngã.
- **Tránh té ngã:** sử dụng vật dụng hỗ trợ phù hợp, giữ môi trường sống an toàn.
- **Theo dõi định kỳ:** kiểm tra mật độ xương (DXA) mỗi 2 năm, sử dụng markers chuyển hoá xương để đánh giá hiệu quả can thiệp sớm.

5. Kết luận – Vì một hệ xương chắc khỏe

- Xây dựng chế độ dinh dưỡng đầy đủ: canxi (800–1.500 mg/ngày), vitamin D (800–1.000 IU/ngày), protein và đa dạng vi chất.
- Ưu tiên thực phẩm tự nhiên, hạn chế chất có hại cho xương.
- Kết hợp vận động, tắm nắng, kiểm tra và tuân thủ điều trị là chìa khóa giúp người bệnh loãng xương cải thiện chất lượng cuộc sống và giảm nguy cơ gãy xương.

Nguồn:

1. *Viện Dinh dưỡng – Khuyến nghị canxi cho người Việt Nam (Quyết định Bộ Y tế 2016).*
2. *Thầy Thuốc Việt Nam – Hướng dẫn chẩn đoán, điều trị và chế độ không dùng thuốc trong loãng xương (canxi, vitamin D, vận động...).*
3. *Viện Dinh dưỡng (Bộ Y tế, Bs Trần Châu Quyên) – Nghiên cứu chỉ ra thiếu canxi, kẽm và vi chất ở người Việt dẫn tới nguy cơ loãng xương cao ở nhóm 20–50 tuổi.*

ĐD. Nguyễn Linh Nghiệm - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện đa khoa Bạc Liêu