

Bài 39

DINH DƯỠNG TRONG ĐIỀU TRỊ

MỤC TIÊU

1. Trình bày được mục đích của dinh dưỡng trong điều trị.
2. Trình bày được các nguyên tắc xây dựng chế độ ăn bệnh lý.
3. Kể được 3 giai đoạn dinh dưỡng trong tiến trình bệnh.
4. Trình bày được các chế độ ăn hạn chế sợi, xơ, chất béo, đạm, đường.
5. Trình bày được chế độ ăn tăng đạm, cho người bệnh phẫu thuật.
6. Kể được các ứng dụng của chế độ ăn trong một số trường hợp bệnh lý.

1. MỤC ĐÍCH

- Đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng bình thường.
- Có tác dụng trực tiếp đến nguyên nhân gây bệnh.
- Tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.
- Có tác dụng điều hòa thần kinh và thể dịch.
- Phòng ngừa bệnh.

2. NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG KHẨU PHẦN ĂN CHO NGƯỜI BỆNH

- Chế độ ăn điều trị không kéo dài, chỉ thực hiện trong giai đoạn điều trị.
- Trong khẩu phần ăn bệnh lý, tỷ lệ P:L:G thay đổi tùy theo bệnh không như bình thường.
- Chế biến thức ăn đúng theo yêu cầu của điều trị.
- Thức ăn hợp khẩu vị của người bệnh, hợp vệ sinh.
- Sử dụng các thực phẩm có sẵn tại địa phương, theo mùa và phù hợp với tình hình kinh tế của người bệnh.
- Động viên, khuyến khích người bệnh ăn đúng chế độ điều trị.

3. CÁC GIAI ĐOẠN ĂN TRONG ĐIỀU TRỊ

Trong một bệnh lý có 3 giai đoạn:

- Giai đoạn ủ bệnh.

- Giai đoạn toàn phát.
- Giai đoạn hồi phục.

Tùy theo mỗi giai đoạn mà có chế độ ăn khác nhau.

3.1. Giai đoạn ủ bệnh

Năng lượng cần cung cấp: 1500Kcalor/ngày. Chủ yếu là nước, vitamin, khoáng chất.

3.2. Giai đoạn toàn phát

Sự hấp thu thức ăn trong giai đoạn này rất kém nhưng cơ thể vẫn phải chống chọi với bệnh tật và rất cần năng lượng. Vì vậy, năng lượng được lấy từ phân dự trữ của cơ thể.

Trong giai đoạn này, năng lượng cung cấp chủ yếu cho hoạt động chuyển hoá cơ bản, giúp cơ thể tồn tại khoảng 1500-2000 Kcalor/ngày.

3.3. Giai đoạn hồi phục

Người bệnh ăn **ngon miệng** hơn, nhu cầu năng lượng của cơ thể tăng lên để bù đắp phần bị mất.

- Năng lượng cần cung cấp: 3000Kcalor/ngày.
- Cần tăng cung cấp protein: 1,5-2g/kg/ngày.

Giai đoạn hồi phục kéo dài khoảng 1 tuần hoặc hơn tùy theo thể trạng của người bệnh. Đối với người bệnh lao, giai đoạn hồi phục kéo dài và nhu cầu dinh dưỡng cao.

4. MỘT SỐ CHẾ ĐỘ ĂN BỆNH LÝ

4.1. Chế độ ăn hạn chế sợi và xơ

- Sợi, xơ gây kích thích nhu động ruột nên đối với những người bệnh bị tổn thương niêm mạc ruột, tiêu chảy cần hạn chế.
- Chế độ ăn hạn chế xơ tương đối hoặc tuyệt đối tùy theo tình trạng của người bệnh.
- Tương đối: người bệnh tiêu chảy nhẹ, không bị tổn thương niêm mạc ruột.
- Tuyệt đối: viêm ruột, xuất huyết tiêu hóa, hậu môn nhân tạo, thương hàn...
- Thức ăn nhiều xơ: rau, khoai, củ, thơm, lê, táo, đu đủ, sắn, đậu, gạo lức, gân, sụn.
- Thức ăn ít chất xơ: bơ, sữa, trứng, nước trái cây, rau non, thịt động vật...

4.2. Chế độ ăn hạn chế chất béo

Cần hạn chế chất béo đối với những người bệnh: có bệnh lý tim mạch, bệnh lý gan, mật (xơ gan, sỏi mật, viêm túi mật, tắc mật) người bệnh béo phì.

- Thức ăn giàu chất béo: mỡ động vật, chocolate, sữa béo, trứng, gạch tôm cua,...
- Thức ăn ít chất béo: gạo, thịt nạc, cá, thịt tôm, cua, nghêu...

4.3. Chế độ ăn hạn chế đạm

Áp dụng đối với những người bệnh có bệnh lý ở thận (suy thận, viêm cầu thận cấp...), người bệnh ure huyết cao.

- Thức ăn giàu đạm: thịt, cá, trứng, sữa, đậu nành.
- Thức ăn ít đạm: trái cây, rau,...

Ví dụ: trong hội chứng thận hư: người bệnh tiểu ra đạm $>3,5g/24$ giờ → người bệnh thiếu đạm dẫn đến suy dinh dưỡng, nhưng nếu bồi hoàn protein người bệnh vẫn thải ra nước tiểu.

Chế độ ăn đối với hội chứng thận hư: lượng đạm ăn vào bằng lượng đạm thải ra cộng với $0,8g/kg/ngày$.

4.4. Chế độ ăn tăng đạm

Trong giai đoạn hồi phục, cần cung cấp năng lượng cho cơ thể để bù vào lượng mất đi ở giai đoạn toàn phát.

Áp dụng: bệnh mãn tính (lao), suy dinh dưỡng, thiếu máu, người bệnh sau phẫu thuật, chấn thương, vết thương sâu-rộng, người bệnh bị rối loạn chuyển hóa glucid.

4.5. Chế độ ăn hạn chế muối

- Thức ăn có nhiều muối: rau muống, trứng.
- Thức ăn không có muối: gạo, đường, cá nước ngọt, rau, khoai tây

Áp dụng:

- Hạn chế muối tuyệt đối: người bệnh ăn khoảng 2-3g muối/ngày.
- Các bệnh viêm cầu thận cấp, suy thận cấp, suy tim nặng, phù cấp tính do những nguyên nhân khác.
- Hạn chế muối tương đối: người bệnh có thể ăn các loại thức ăn có sẵn muối: đồ biển, rau muống không nêm muối vào thức ăn, lượng muối có thể dùng là $4g/ngày$.

Các bệnh như: suy tim nhẹ, phù nhẹ, đang điều trị bằng corticoid.

4.6. Chế độ ăn hạn chế đường

- Đường huyết cao có thể gây: viêm cầu thận, viêm động mạch đầu chi, xơ vữa động mạch.
- Nguyên tắc: đảm bảo nhu cầu năng lượng cần thiết 30 Kcalor/kg/ngày vì vậy cần tăng cung cấp protid, lipid (P : L : G = 1 : 1,2 : 2,5); protid: 1-1,5 g/kg/ngày.
- Hạn chế tối đa glucid: người bệnh chỉ ăn khoảng 100g gạo/ngày.
- Thức ăn nhiều glucid: trái cây ngọt hay sấy khô, gạo ngũ cốc.
- Thức ăn ít glucid: thịt, rau...

4.7. Chế độ ăn đối với người bệnh có phẫu thuật

Người bệnh phẫu thuật có thể mất nhiều máu, mô, nước, điện giải do đó nhu cầu năng lượng tăng.

4.7.1. Giai đoạn trước phẫu thuật

Khoảng 7 ngày trước khi phẫu thuật, người bệnh cần được tăng cường cung cấp đạm, glucid, vitamin nhằm tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Một ngày trước phẫu thuật, người bệnh phải nhịn ăn và uống nước với số lượng hạn chế.

4.7.2. Giai đoạn sau phẫu thuật

- Người bệnh chưa đánh hơi:
 - + Phẫu thuật không liên quan đến đường tiêu hóa: cho người bệnh nhấp nước đường, nước hoa quả.
 - + Phẫu thuật đường tiêu hóa: chỉ nhấp môi bằng nước.
- Người bệnh đã đánh hơi:
 - + Phẫu thuật không liên quan đến đường tiêu hóa: cho người bệnh ăn thức ăn từ loãng đến đặc, tăng dần đạm, vitamin.
 - + Phẫu thuật đường tiêu hóa: thức ăn lỏng, nhẹ, dễ tiêu, không dùng sữa.

4.7.3. Giai đoạn hồi phục: tăng cường cung cấp chất dinh dưỡng, năng lượng 2000-3000 Kcalor/ngày.

5. ỨNG DỤNG TRONG MỘT SỐ BỆNH LÝ

5.1. Chế độ ăn trong bệnh tiêu chảy

5.1.1. Mục đích

- Tránh suy dinh dưỡng.
- Bồi hoàn nước điện giải.
- Tận dụng sự hấp thu còn lại của ruột.
- Làm giảm nhu động ruột.

5.1.2. Nguyên tắc

- Tiếp tục cho người bệnh ăn bình thường, uống nước theo nhu cầu.
- Nên ăn thức ăn lỏng, nhẹ, dễ tiêu.
- Hạn chế chất xơ, gia vị và những loại thức ăn gây kích thích đường tiêu hóa.
- Dùng kèm men tiêu hóa: bialactin.
- Cung cấp năng lượng, protein để bồi hoàn cho cơ thể.

5.2. Chế độ ăn trong bệnh loét dạ dày tá tràng

5.2.1. Mục đích

- Giảm co thắt dạ dày.
- Trung hòa dịch dạ dày.
- Ổn định sự tiết dịch.

5.2.2. Nguyên tắc: không dùng thức ăn gây kích thích niêm mạc dạ dày, tá tràng.

- Khi người bệnh có cơn đau:
 - + Làm loãng acid dạ dày: uống nước, thuốc.
 - + Ăn thức ăn trung hòa như: sữa, cháo.
- Khi người bệnh ổn định:
 - + Ăn nhiều bữa trong ngày, không ăn quá no hay quá đói.
 - + Thức ăn dễ tiêu, nấu chín, hạn chế thức ăn tươi sống.
 - + Loại bỏ thức ăn có chất kích thích: chua, cay, thức ăn có nhiều xơ, rượu, cà phê, thức ăn quá nóng, quá lạnh.

5.3. CHẾ ĐỘ ĂN TRONG BỆNH LÝ VỀ GAN MẬT

5.3.1. Mục đích

- Giảm tình trạng phá hủy tế bào gan
- Giúp tế bào gan phục hồi nhanh
- Giảm sự thoái hóa của tế bào gan
- Giảm bài tiết mật

5.3.2. Nguyên tắc

- Ăn chủ yếu glucid, protein, hạn chế lipid.
- Thay mỡ động vật bằng dầu thực vật.
- Tăng vitamin, chú ý vitamin nhóm B.

- Nên dùng các loại đường đơn cho người bệnh dễ hấp thu (đường trong hoa quả).
- Trong một số trường hợp người bệnh phải hạn chế cả protid khi người bệnh có ure huyết tăng (hội chứng gan thận).
- Cho người bệnh ăn nhiều lần trong ngày với số lượng ít.
- Giảm chất kích thích gây tiết mật: mỡ, trứng.

5.4. Chế độ ăn trong bệnh về thận

5.4.1. Mục đích

- Giảm gánh nặng cho thận, giảm phù.
- Giảm muối, nước, protein.
- Đảm bảo đủ nhu cầu năng lượng hằng ngày cho người bệnh.

5.4.2. Nguyên tắc

- Hạn chế chất béo, ít đạm, rượu bia.
- Thúc ăn nhiều xơ, **yoghurt**.
- Tăng cường glucid.

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

Trả lời ngắn các câu hỏi

1. Nêu nguyên tắc xây dựng khẩu phần ăn bệnh lý cho người bệnh.
2. Kể nhu cầu dinh dưỡng cho từng giai đoạn bệnh.
3. Xây dựng khẩu phần ăn hạn chế muối.
4. Nêu chế độ ăn trên người bệnh tiêu chảy.

Phân biệt đúng (Đ), sai (S)

5. Người hôn mê, chỉ cho ăn bằng đường truyền tĩnh mạch.
6. Trong chế độ ăn điều trị có 3 giai đoạn: ủ bệnh, toàn phát và hồi phục.
7. Giai đoạn hồi phục chỉ cần cung cấp năng lượng tùy theo nhu cầu dinh dưỡng của người bệnh.
8. Chế độ ăn hạn chế muối tương đối là không được nêm muối vào các món ăn.
9. Mục đích của chế độ ăn trong loét dạ dày tá tràng là làm giảm co thắt dạ dày và tăng nồng độ acid trong dạ dày.
10. Các loại thức ăn có nhiều glucid không nên dùng cho người bệnh tiểu đường.

Đáp án: 5. S 6. Đ 7. S 8. Đ 9. S 10. Đ