

TÀI LIỆU TRUYỀN THÔNG
GIÁO DỤC SỨC KHỎE VỀ DINH DƯỠNG

TT	TÊN BỆNH	SỐ TRANG
1	Suy tim	3-4
2	Bệnh đục thủy tinh thể	5-6
3	Bệnh thoái hóa cột sống	7-8
4	Viêm loét dạ dày	9-10
5	Viêm amydal	11-12
6	Suy thận	13-14
7	Bệnh sốt Dengue và sốt xuất huyết	15-16
8	Bệnh Lao	17-18
9	Dinh dưỡng cho bà mẹ đang cho con bú	19-21
10	Suy dinh dưỡng	22-24
11	Bệnh nhân đái tháo đường	25-26
12	Viêm gan	27-28
13	Ung thư dạ dày	29-30
14	Ung thư phổi	31-32
15	Tai biến mạch máu não	33-34
16	Ung thư Gan	35-36



DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN SUY TIM

Suy tim là tình trạng bệnh trong đó tim không đáp ứng đủ nhu cầu oxy cho cơ thể, biểu hiện lúc đầu chỉ khó thở khi gắng sức, về sau tiến triển khó thở cả lúc nghỉ ngơi.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến suy tim, trong đó nguyên nhân thường gặp dẫn đến suy tim trái là tăng huyết áp, suy tim phải là bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, suy tim toàn bộ là do suy tim trái tiến triển thành suy tim toàn bộ.

*** Dinh dưỡng trong suy tim:**

- + Chia làm nhiều bữa nhỏ : giúp giảm gánh nặng cho tim và cho hệ tiêu hóa
- + Không uống nhiều nước, nước canh, nước súp... trong và ngoài bữa ăn. Nhu cầu nước trung bình khoảng 2l/ngày, suy tim nặng <1,5l/ngày
- + Tránh các thực phẩm sinh hơi như các nhóm đậu, trứng, nước uống có gas vì làm cho túi hơi trong dạ dày đẩy cơ hoành lên ảnh hưởng đến tim khi bệnh nhân nằm.
- + Sau khi ăn xong nên nghỉ ngơi khoảng 30-40 phút và bữa ăn phải xa giờ ngủ ban đêm khoảng 3 giờ.
- + Tránh dùng những thức ăn khó tiêu, thịt để lâu bánh ngọt có trứng, đồ hộp, thịt muối, các thức ăn kích thích thần kinh như: rượu, chè, cà phê.
- + Chế độ ăn giảm muối 2g/ngày tương đương nửa thìa cafe muối : Không nêm muối khi nấu ăn, không chấm thêm muối trong bàn ăn.
- + Tránh các bệnh đầy bụng, táo bón làm mệt tim.
- + Nên dùng dầu thực vật như :dầu oliu, dầu cải, dầu hướng dương, dầu nành,...
- + Hạn chế dùng mỡ động vật

Ngoài ra cần bổ sung các vitamin nhất là vitamin nhóm B đặc biệt là vitamin B1. Vitamin B1 có nhiều trong đậu phộng, ngũ cốc, trứng, cá, gia cầm (gà, vịt). Ngoài ra vitamin C, E, beta caroten cũng rất quan trọng.

Bệnh nhân bị suy tim thường sử dụng thuốc lợi tiểu gây mất canxi và magnesium qua nước tiểu nên chế độ ăn cần chú ý cung cấp. Canxi có nhiều trong tôm, cua, cá nhỏ nguyên xương, sữa,....

Magnesium có nhiều trong các loại rau màu xanh đậm, các loại hạt, đậu phụ, sữa,...

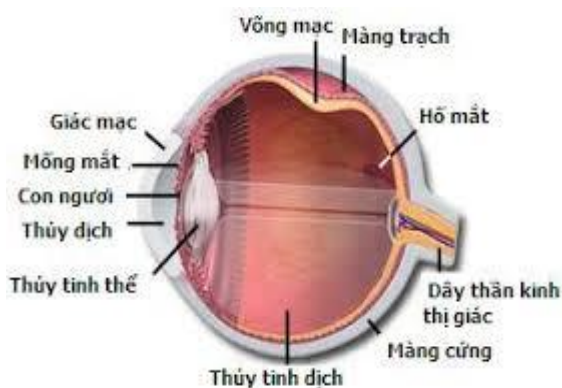
- *Thực đơn tham khảo cho bệnh nhân bị suy tim:*

Sáng: 1 chén cháo thịt gà

Trưa: 1 chén cơm, tôm rang (30g= 3 con vừa), 1 đĩa nhỏ bắp cải luộc, 1 chén canh bí đỏ+thịt nạc băm

Xế: 1 chén chè đậu xanh hoặc 1 quả quýt

Chiều: 1 chén cơm, thịt bò (50g)+ hành tây cần tây(100g), 1 chén canh rau ngót



DINH DƯỠNG BỆNH ĐỤC THỦY TINH THỂ

Thủy tinh thể là một bộ phận của nhãn cầu, là một thấu kính 2 mặt lồi, trong suốt, dày 4mm và rộng 9mm, được bao bởi một màng bán thấm đối với nước và chất điện giải. Thủy tinh thể có chức năng điều tiết để vật thể bên ngoài mắt dù gần hay xa cũng đều có ảnh xuất hiện trên võng mạc. Thủy tinh thể bị đục cũng giống như tấm kính bị mờ không nhìn rõ được bên ngoài. Nếu bị đục hoàn toàn, gây mù.

Bệnh đục thủy tinh thể là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây mù trên thế giới và ở Việt Nam, thường gặp ở người trên 50 tuổi. Bệnh diễn tiến từ từ, biểu hiện ban đầu là giảm độ kính lão do xuất hiện cận thị chiết xuất. Dần dần bệnh nhân không còn nhìn thấy gì. Việc điều trị bằng phẫu thuật cho kết quả tốt nhưng không phải lúc nào cũng đảm bảo kết quả và đủ điều kiện để mổ. Điều quan trọng là phải biết cách phòng ngừa đục thủy tinh thể.

Chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng trực tiếp đến sự hình thành bệnh đục thủy tinh thể. Chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa và các dưỡng chất tốt cho mắt sẽ có tác dụng tăng cường sức đề kháng cho mắt, bảo vệ mắt, giúp phòng ngừa các bệnh về mắt

*** Nên bổ sung dưỡng chất cho mắt:**

Thủy tinh thể bị đục có liên quan đến tình trạng thiếu vitamin, protein, acid amin và một số nguyên tố vi lượng như kẽm,..

- Chọn thực phẩm chứa nhiều protein cao như thịt nạc, sữa bò, sữa đậu nành, đậu phụ... để bổ sung protein, acid amin.
- Ăn nhiều rau tươi và trái cây giàu vitamin như : cà rốt, cà chua, ớt, rau chân vịt, xà lách, bắp cải, rau cải xoăn, súp lơ, quả hồng, lê, táo...
- Gan động vật (heo, bò...), trứng, sữa, lạc, gạo lứt... là thực phẩm có chứa nhiều vitamin A và vitamin B tốt cho mắt.

- Ăn các thực phẩm giàu kẽm (Zn): Hàm lượng kẽm trong thủy tinh thể của mắt tương đối cao, người bị bệnh đục thủy tinh thể thì hàm lượng Zn trong thủy tinh thể giảm. Bởi vậy, cơ thể thiếu kẽm có thể thúc đẩy sự hình thành chứng đục thủy tinh thể. Người bị bệnh đục thủy tinh thể nên ăn loại thực phẩm giàu nguyên tố Zn như cá trắm đen, thịt nạc, lạc, quả óc chó, sò biển

*** Tránh:**

- Tránh những thức ăn cay, nóng, những thực phẩm có vị cay như gừng, hành, tỏi sẽ kích thích mắt, làm cho bệnh nặng thêm.

- Tránh hút thuốc lá, uống rượu: Thuốc lá và rượu là những thứ kiêng kị nhất đối với bệnh nhân mắc các bệnh về mắt.



DINH DƯỠNG BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

Một trong những nguyên nhân gây đau lưng, đau vai gáy là bệnh thoái hóa cột sống, các đốt xương sống bị hư tổn sẽ chèn ép các dây thần kinh nằm giữa các đốt sống và gây đau lưng, đau vai gáy.

Nguyên nhân gây thoái hóa cột sống có thể: do viêm nhiễm, do tư thế lao động, thường xuyên mang vác các vật nặng.... Tuy nhiên nguyên nhân thường gặp nhất là do tuổi cao, sức yếu, xương khớp bắt đầu rơi vào tình trạng lão hóa. Vì vậy đau lưng thường gặp ở người già, xuất hiện từ 35 tuổi trở lên và đặc biệt là phụ nữ. Tuy nhiên hiện nay tỷ lệ người trẻ mắc căn bệnh này ngày càng gia tăng, do chế độ ăn uống không điều độ, không đầy đủ chất dinh dưỡng, lối sống tĩnh tại... là nguyên nhân khiến người trẻ dễ dàng mắc các bệnh như thừa cân béo phì, các bệnh về xương khớp, tim mạch....

* **Biểu hiện của bệnh thoái hóa cột sống**

Thoái hóa cột sống có thể xuất hiện ở cổ hay thắt lưng bệnh có biểu hiện:

- Thoái hóa cột sống cổ thường gặp ở cột sống cổ thứ 4,5,6 biểu hiện bằng cảm giác đau mỗi phía sau gáy lan đến cánh tay bên có dây thần kinh bị ảnh hưởng.

- Thoái hóa cột sống thắt lưng hay gặp từ đốt sống thắt lưng thứ 3 trở xuống. Khi có ảnh hưởng thần kinh tọa người bệnh có cảm giác đau lan từ lưng xuống chân đau tăng khi ngồi quá lâu. Bệnh có thể đỡ hơn sau khi được nằm nghỉ.

* **Chế độ dinh dưỡng:**



- Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng: thịt, cá, trứng, các loại đậu (đậu xanh, đậu nành, đậu đen,...)

Ngoài ra bổ sung thêm canxi:

- **Canxi** : đóng vai trò quan trọng quyết định sự mạnh khỏe của hệ xương khớp, thiếu hụt canxi khiến các khớp xương dần lỏng lẻo, yếu hơn từ đó dẫn đến các bệnh như đau lưng, thoái hóa, thoát vị đĩa đệm... Tuổi càng cao, mức độ thụt giảm canxi càng nhiều do đó bạn cần bổ sung một lượng lớn để bù đắp lại lượng mất đi.

Nên ăn thức ăn chứa nhiều calci. Canxi có trong các loại thực phẩm: tôm, cá, cua, các loại cá nhỏ để ăn nguyên xương, các loại rau màu xanh đậm như súp lơ xanh, rau chân vịt, rau bina... Ngoài ra có thể bổ sung thêm sữa có chứa canxi

- **Đậu nành** : tuy không nhiều canxi nhưng lại là thực phẩm rất tốt để phòng ngừa loãng xương. Hoạt chất Genistein có trong đậu nành được xem như là hormon estrogen thực vật, có tác dụng tương tự như estrogen sinh học và đóng góp một phần quan trọng đối với sự chắc khỏe của xương. Đậu nành có thể được chế biến dưới nhiều dạng khác nhau như sữa đậu nành, đậu hũ... sử dụng trong các bữa ăn hàng ngày.

- Ăn nhiều trái cây tươi và rau xanh nhằm cung cấp đủ lượng vitamin cần thiết giúp cơ thể khỏe mạnh. Đặc biệt là vitamin C giúp nâng cao sức đề kháng cơ thể Vitamin C có nhiều trong: cam, chanh, quýt, bưởi, kiwi...

- Uống nước mỗi ngày từ 2-3 lít

* Chế độ ăn uống và lối sống được xem là hai yếu tố quan trọng để phòng ngừa loãng xương, đặc biệt là bệnh thoái hóa xương cột sống ở người cao tuổi.

- Người bị thoái hóa cột sống nên tập luyện thể thao thường xuyên, đặc biệt là cần khởi động kỹ trước khi tập điều mà nhiều người hay quên.

Thường xuyên vận động sẽ tăng hấp thu canxi, tập cho xương chắc khỏe. Thường xuyên đi ra ngoài trời sẽ tăng tạo vitamin D (vitamin D giúp hấp thu và chuyển hóa canxi trong cơ thể). Hiện nay tình trạng thiếu vitamin D ở người cao tuổi do thời gian ở trong nhà quá nhiều. Tuy nhiên càng ít đi lại, ít vận động thì xương càng xốp, phản xạ của cơ bắp càng yếu và càng dễ té ngã. Khi đã bị té ngã thì dễ bị gãy xương hoặc nhẹ thì rạn xương

- Các bài tập thể dục nhẹ nhàng đơn giản sẽ có tác dụng hỗ trợ hiệu quả trong quá trình điều trị bệnh. Trong đó, đi bộ là những môn thể thao cực đơn giản mà bạn có thể thực hiện.

- Mỗi ngày dành khoảng 30-45 phút tập thể dục, các cơn đau sẽ giảm, sức khỏe cũng được cải thiện, cơ thể dẻo dai, khỏe mạnh hơn.

* **Tránh:**

- Không ngồi làm việc lâu ở một tư thế.
- Không mang vác vật có trọng lượng quá nặng so với sức của mình khiến cột sống luôn phải cố đỡ



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG BỆNH VIÊM LOÉT DẠ DÀY TÁ TRÀNG

* Viêm loét dạ dày tá tràng là tình trạng tổn thương tại chỗ niêm mạc dạ dày tá tràng mà cơ chế chủ yếu là tăng tiết acid dạ dày làm cho niêm mạc dạ dày bị tổn thương và đồng thời cũng chính acid này làm cho vết thương khó lành và ngày càng loét sâu. Một chế độ ăn uống hợp lý cho người bị viêm loét dạ dày-tá tràng có thể làm giảm tiết acid và giảm tác dụng của acid dạ dày đã tiết ra lên niêm mạc dạ dày, bảo vệ niêm mạc dạ dày, nung nhẹ chức năng dạ dày ruột, phòng thiếu dinh dưỡng. Qua đó, giúp cho bệnh viêm loét dạ dày tá tràng tiến triển chậm và chóng hồi phục hơn

1. Chất đạm (protid):

- Thực phẩm có tính kiềm như trứng, các sản phẩm từ sữa có tác dụng băng niêm mạc dạ dày, bảo vệ dạ dày chống lại các yếu tố gây loét..

- Khi chế biến các thực phẩm giàu đạm nên luộc hấp sẽ dễ hấp thu hơn. Không nên ăn thịt quay, nướng, chiên, thịt ướp muối, các loại thịt tẩm nhiều mùi vị chat thơm, những loại thịt nguội chế biến sẵn.

-Thức phẩm chứa chất đạm như: thịt ,cá ,trứng ,sữa , các loại đậu,...

2.Chất béo (lipid):

- Bên cạnh chất béo có sẵn trong các thực phẩm: thịt, cá, sữa, trứng . Ngoài ra trong chế độ ăn hằng ngày còn bổ sung thêm dầu thực vật. Dầu ăn sống với số lượng ít khoảng 2-5ml(dầu oliu, dầu hướng dương , dầu nành ,..) có tác dụng làm giảm bài tiết dịch vị .

- Hạn chế dùng mỡ động vật

3. Chất bột đường (glucid):

- Tinh bột có tác dụng băng niêm mạc dạ dày, hút dịch vị. Tinh bột có trong : cơm, bánh mỳ, khoai tây, khoai lang, các loại đậu (đậu xanh, đậu đen , đậu nành,...)...

- Khi chế biến cần được nấu chín, mềm hoặc nhừ, tránh các thực phẩm cứng sống đặc biệt là đối với bệnh nhân có vấn đề về răng miệng gây ảnh hưởng đến sức nhai.

- Các loại nước uống như cam bưởi không gây ra loét và ảnh hưởng đến quá trình lành vết loét. Tuy nhiên một số bệnh nhân có cảm giác khó chịu khi dùng các loại thực phẩm có tính acid thường liên quan đến chứng ợ nóng.

4. Nước: uống 2-3l/ngày

- Lượng nước phân bố đều trong ngày, không uống quá nhiều nước (nước canh, nước lọc) trong bữa ăn. Thức ăn sẽ được tiêu hóa tốt nhất nếu trong bữa ăn khi chỉ uống 100 - 200 ml nước

*** Các yếu tố ảnh hưởng đến sự tiết dịch vị dạ dày:**

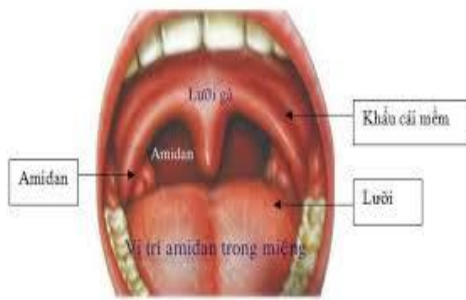
- Đồ uống có cồn (rượu, bia): uống một lượng lớn rượu cồn có thể gây tổn thương chất nhầy bề mặt, khiến bệnh dạ dày trở nên nặng hơn, đồng thời ảnh hưởng đến quá trình lành vết loét. Bia rượu gây tăng tiết dịch dạ dày, do đó nên ngưng uống rượu bia khi có triệu chứng của viêm loét dạ dày.

- Cà phê và chất cafein, chè đặc không phải là nguyên nhân trực tiếp gây loét nhưng cũng gây tăng tiết dịch vị.

- Một số gia vị đặc biệt là tiêu đen, tiêu đỏ có thể gây ăn mòn lớp chất nhầy bề mặt. Một chút ớt giúp tăng tiết chất nhầy tuy nhiên nếu dùng nhiều có thể làm tổn thương lớp chất nhầy, nhất là khi ăn ớt cùng với rượu và một số chất kích thích khác.

- Thói quen ăn uống: Chia nhỏ bữa ăn nhiều lần trong ngày giúp giảm trào ngược acid dạ dày kích thích tuần hoàn dạ dày. Tránh ăn quá nhiều trước khi nghỉ ngơi để ngừa tăng tiết acid quá nhiều.

- Ngoài ra, bệnh nhân bị viêm loét dạ dày tá tràng cần giữ tinh thần luôn vui vẻ, thoải mái, không nên quá mệt mỏi và căng thẳng. Hằng ngày nên dành khoảng 30 phút đến 1 tiếng đi bộ



DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN VIÊM AMIDAN

Ở người bình thường, khi há miệng, hai góc đáy lưỡi hai bên là amidan khẩu cái

Viêm amidan là tình trạng amidan bị tổn thương gây hiện tượng ho, sốt, nôn trớ, đau họng, khó thở, khò khè, hôi miệng, khó nuốt, khó phát âm, rát họng, đau mỗi mình mảy khiến người bệnh vô cùng mệt mỏi, đau đớn khi ăn uống, giảm chất lượng công việc. Bệnh amidan hốc mủ có thể gây nên các biến chứng về bệnh viêm thận, thấp khớp hay là viêm cơ tim.... Điều trị viêm amidan ngoài việc sử dụng thuốc thì chế độ dinh dưỡng đóng vai trò hết sức quan trọng, quyết định khả năng phục hồi nhanh hay chậm.

Bệnh viêm amidan có thể gặp ở cả người lớn và trẻ em. Bệnh thường dễ chuyển sang mãn tính. Bệnh dễ tái đi tái lại nhiều lần. Trong thời gian bị bệnh nếu có chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể, giúp mau đẩy lùi bệnh amidan cũng như ngăn ngừa bệnh tái phát

***Những việc nên làm khi bị viêm amidan**

- ✓ Vệ sinh răng miệng, sạch sẽ, nên súc miệng với nước muối nhạt thường xuyên súc miệng từ 2-3 lần/ngày, đặc biệt sau khi ngủ dậy và trước khi đi ngủ. Muối có tính sát trùng sẽ tiêu diệt vi khuẩn và giúp cổ họng tránh bị đau.
- ✓ Giữ ấm vùng cổ ngực, tránh bị nhiễm lạnh, giữ cho mũi được thông thoáng.
- ✓ Giữ môi trường sống sạch sẽ, khắc nhỏ vệ sinh tránh lây lan.
- ✓ Rèn luyện cơ thể thường xuyên nhằm nâng cao thể trạng, tăng sức đề kháng.
- ✓ Nên ăn các loại thức ăn mềm, lỏng dễ tiêu hóa và đầy đủ chất dinh dưỡng như: cháo, súp...
- ✓ Cần uống đủ nước, nước ấm vừa phải sẽ làm cho dịch tiết (đờm) loãng đi, bởi khi bị viêm họng hay viêm amidan thường có ho khạc đờm.
- ✓ Nên nhiều hoa quả, rau xanh giàu vitamin C như sinh tố bơ, xoài, bưởi, cam, rau ngót, cải bắp, súp lơ, cà chua, ... để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

***Những việc không nên làm khi bị viêm amidan**

- ✓ **Kiêng thức ăn cay nóng**

Khi bị sưng amidan cần phải hạn chế những thức ăn cay nóng vì có thể làm cho tình trạng viêm nhiễm trở nên nặng hơn. Một số loại thực phẩm có chứa nhiều gia vị cay nóng như: ớt, xả, gừng, mù tạt, cà ri, tiêu.... có thể gây ra

những kích ứng cho amidan và vùng họng của bệnh nhân và đồng thời khiến cho amidan bị viêm nặng hơn.

- ✓ Không uống rượu, bia, cafe, thuốc lá, đồ uống lạnh, có ga...
- ✓ Nói to, gào thét khi bị bệnh
- ✓ Lấy tay che miệng mỗi khi ho, hắt hơi, bịt khẩu trang khi đi ra ngoài
- ✓ Hạn chế sử dụng đồ lạnh : Vì nhiệt độ càng thấp càng làm cho triệu chứng viêm amidan nặng hơn. Amidan sưng to hơn, tạo điều kiện cho các vi khuẩn phát triển nhanh chóng.

Dinh dưỡng cho bệnh nhân suy thận chưa chạy thận

Việt Nam hiện có 5 triệu người suy thận mãn, chiếm 6,73% dân số. Hàng năm có khoảng 8.000 người suy thận mới. Suy thận mãn là tình trạng suy giảm chức năng thận mãn tính không hồi phục theo thời gian nhiều tháng, nhiều năm do tổn thương không hồi phục về số lượng và chức năng của các đơn vị thận. Tỷ lệ suy dinh dưỡng ở bệnh nhân suy thận mãn khá cao, chiếm 40% (10-70%). Đặc điểm suy dinh dưỡng do giảm protein tạng, bệnh nhân suy thận mãn béo phì vẫn có thể bị suy dinh dưỡng do giảm khối cơ xương. Và chế độ dinh dưỡng hợp lý giúp bảo tồn chức năng thận, kéo dài thời gian vào chạy thận đồng thời giúp hạn chế biến chứng của bệnh thận mãn hay đợt cấp suy thận mãn và góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, làm chậm diễn tiến đến suy thận mãn giai đoạn cuối.



Dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với bệnh nhân suy thận.

Dinh dưỡng cho bệnh nhân suy thận mãn chưa chạy thận

- Năng lượng: 35 – 45kcal/kg/ngày.
- Chất đạm: 0,8g/kg cân nặng lý tưởng. Nhu cầu chất đạm trong khẩu phần tùy thuộc vào độ nặng của bệnh.
- Chất béo dưới 30% tổng năng lượng khẩu phần
- Chất bột đường (carbohydrate) khoảng 55-60 % tổng năng lượng khẩu phần. Nên dùng đường phức, giàu xơ, thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp nếu bệnh nhân có kèm bệnh đái tháo đường.
- Canxi: 900-1200mg/ngày.
- Phốt pho: 300 - 600mg/ngày.
- Natri: 1000 -2000mg/ngày (tương đương 2,5-5g muối ăn NaCl/ngày) tùy theo mức độ phù và tăng huyết áp.
- Kali: 2000-3000 mg/ngày, hạn chế dưới 1000mg khi có tăng kali máu, phù và tiểu ít.
- Sắt: cần bổ sung khi chế độ ăn giảm đạm nhiều hay bệnh nhân ăn chay.

- Bổ sung vitamin tan trong nước như vitamin nhóm B (B₁, B₂) đặc biệt vitamin C. Không khuyên bổ sung vitamin tan trong chất béo, trừ khi hỏi ý kiến bác sỹ dinh dưỡng.

Những thực phẩm nên chọn

- Chất bột đường: chất bột ít đậm như gạo xay trắng, miến, bột sắn dây, khoai lang, khoai sọ, bún, hủ tít, phở... Bệnh nhân suy thận mãn kèm bệnh đái tháo đường, chọn thực phẩm có chỉ số đường thấp, trung bình.

- Chất đạm: nên ăn đa dạng chú ý đạm giá trị sinh học cao (thịt, cá, sữa, trứng). Nếu kèm rối loạn mỡ máu nên hỏi ý kiến bác sỹ dinh dưỡng. Số lượng đạm tùy theo mức độ, giai đoạn suy thận. Nên chọn các loại sữa giảm đạm.

- Chất béo: chọn dầu thực vật (dầu mè, nành, oliu...), mỡ cá.

- Trái cây, rau củ nên chọn: Bầu, bí xanh, mướp, lê, táo tây, quít ... nhưng cần hỏi ý kiến bác sỹ dinh dưỡng để tùy chỉnh số lượng dựa vào mức độ suy thận.

- Gia vị nên chọn thực phẩm ít muối.

Thực phẩm cần hạn chế:

- Không được ăn hạt nêm.

- Hạn chế thực phẩm nhiều kali, photpho như nho khô, chuối khô, thanh long, trái bơ... Rau lá xanh đậm (rau ngót, rau đay, dền, rau muống...), nấm mèo, các loại đậu.

- Bệnh nhân có bệnh đái tháo đường cần hạn chế thực phẩm có chỉ số đường huyết cao như bánh mì trắng, khoai tây, gạo đỏ huyết rồng, bánh bột ngô nướng, miến, bánh kẹo ngọt...

- Hạn chế chất béo có hại, thực phẩm nhiều cholesterol, chất béo bão hòa như lòng đỏ trứng, bơ, phô mai, mỡ, gan, tim, dầu dừa...

- Hạn chế thực phẩm có nhiều photpho, tôm khô, lá lốt, lòng đỏ trứng, nấm đông cô, đậu nành, hạt sen khô, thịt bò...

- Hạn chế thực phẩm có nhiều muối natri như mắm, cá khô, tôm khô, hột vịt muối, bánh mì, mì ăn liền, khoai tây chiên...

- Không nên uống quá nhiều nước, vì điều này sẽ làm cho cơ thể phù nề nhiều hơn, huyết áp khó kiểm soát đồng thời nếu ở bệnh thận mãn giai đoạn đầu bệnh nhân sẽ tiểu nhiều hơn đặc biệt là tiểu đêm gây khó ngủ.



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN SỐT DENGUE VÀ SỐT XUẤT HUYẾT

Sốt Dengue và sốt xuất huyết Dengue là bệnh truyền nhiễm gây dịch do vi rút Dengue gây nên. Vi rút truyền từ người bệnh sang người lành do muỗi đốt. Muỗi *Aedes aegypti* là côn trùng trung gian truyền bệnh chủ yếu.

Bệnh xảy ra quanh năm, nhưng thường gia tăng vào các tháng mùa mưa. Đặc điểm của sốt xuất huyết Dengue là sốt, xuất huyết và thoát huyết tương, có thể dẫn đến sốc giảm thể tích tuần hoàn và rối loạn đông máu, nếu không được chẩn đoán sớm và xử trí kịp thời dễ dẫn đến tử vong.

Hiện chưa có vắc-xin phòng bệnh, thuốc đặc hiệu cho bệnh sốt xuất huyết (SXH), do đó bệnh nhân sốt xuất huyết cần có một chế độ ăn uống hợp lý để giúp cơ thể nhanh phục hồi.

1. Quan trọng nhất là bù nước:

Bệnh nhân SXH thường sốt cao, mệt mỏi, ăn uống kém. Cho nên trong chế độ ăn uống người bệnh quan trọng nhất là bù nước, điện giải như uống oresol.

Lượng nước cần cung cấp cho bệnh nhân bị sốt xuất huyết cũng nhiều hơn lúc không bệnh :từ 2,5-3l/ngày

* Ngoài ra người bệnh nên uống các loại nước trái cây, nước quả ép vì chúng chứa các vitamin ,đặc biệt là vitamin C (vitamin C giúp tăng cường hệ miễn dịch, tăng bền vững thành mạch, tăng số lượng tiểu cầu, giảm tình trạng xuất huyết). Trái cây giàu vitamin C như: dâu tây, ổi, kiwi, bưởi, cam ,chanh...

+ Nước dừa: bệnh nhân sốt xuất huyết cũng nên uống nhiều nước dừa để bổ sung chất điện giải, chất khoáng bị mất do cơ thể mất nước.

2. Chất đạm:



Bên cạnh việc bổ sung nước, bạn cần phải bổ sung chất đạm cho cơ thể sẽ giúp cơ thể nhanh hồi phục hơn. Thực phẩm giàu đạm như thịt heo, thịt bò, trứng, các loại đậu, sữa, hoặc những sản phẩm làm từ sữa... .

Nên ăn thức ăn dạng lỏng và mềm như: cháo, súp vừa giàu dinh dưỡng lại dễ hấp thu, có thể uống thêm sữa.

Đặc biệt với trẻ em bị SXH, sữa là nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất, nếu trẻ còn bú mẹ thì nên tiếp tục cho con bú. Khi cho trẻ ăn uống nên chia nhỏ bữa ăn và nước uống ra, không nên cho ăn dồn dập.

- **Kiêng thức ăn nhiều dầu mỡ**

Với người bệnh SXH, cần kiêng những loại thức ăn nhiều mỡ béo, các thực phẩm xào rán, có gia vị chua cay vì chúng thường gây khó tiêu. Trong thời gian bị sốt xuất huyết, bệnh nhân có tình trạng xuất huyết nhiều, nên được bổ sung các thảo dược có tác dụng cầm máu, giúp hỗ trợ giảm nhanh tình trạng xuất huyết, như: cỏ nhọ nồi, hoa hòe...

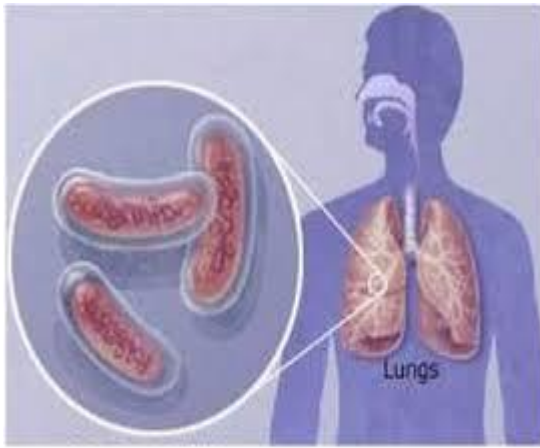
*** Một số thực phẩm tốt cho bệnh nhân bị SXH như:**

- Tỏi : có tác dụng làm tăng tiểu cầu. Bạn có thể sử dụng tỏi trong chế biến các món ăn hàng ngày

- Củ cải đỏ : có chứa nhiều chất chống oxy hóa tự nhiên. Một thìa nước ép củ cải tươi sẽ giúp bạn tăng lượng tiểu cầu.

- Bí ngô: giàu vitamin A, giúp hỗ trợ sự phát triển tiểu cầu và điều chỉnh các protein được sản xuất bởi các tế bào cơ thể. Một nửa ly nước ép bí ngô tươi với một thìa mật ong có thể giúp tăng lượng tiểu cầu

- Đặc biệt rau chân vịt và cải xoăn cũng rất tốt khi tiểu cầu thấp. Cách tốt nhất là ăn tươi những loại rau này.



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG BỆNH LAO

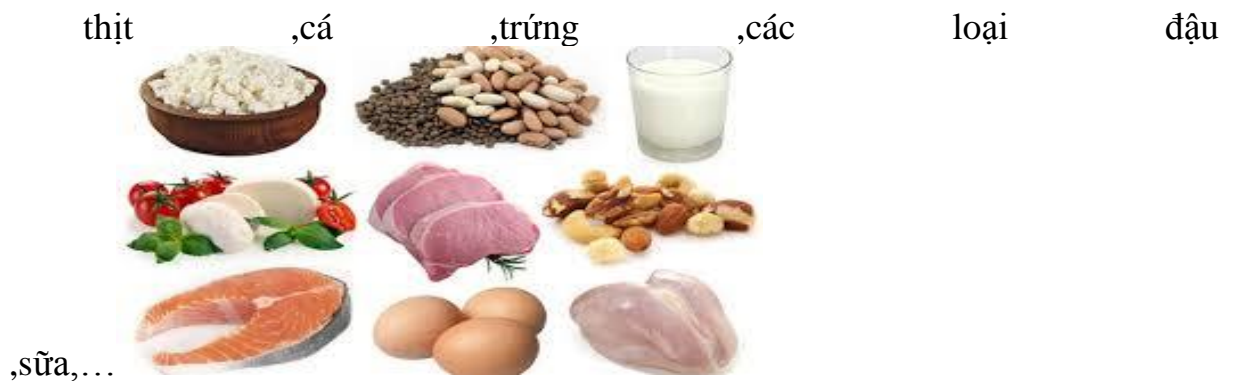
Lao là một bệnh lây nhiễm gây ra bởi vi khuẩn lao. Thông thường, một người khỏe mạnh hoàn toàn có thể chống lại việc nhiễm lao. Bệnh lao chỉ thường xảy ra ở những người sức khỏe kém và có hệ miễn dịch suy giảm. Những bệnh nhân nhiễm HIV/AIDS, đái tháo đường, hay những người có sức khỏe suy kiệt, có nhiều bệnh phối hợp là đối tượng dễ bị nhiễm lao nhất

Người bị bệnh lao dễ chán ăn, giảm hấp thu chất dinh dưỡng. Quá trình chuyển hóa cũng bị thay đổi theo chiều hướng tăng tiêu hao năng lượng và các chất dinh dưỡng dẫn đến sụt cân và thiếu dưỡng chất. Vì vậy người bị bệnh lao sức đề kháng và khả năng miễn dịch rất yếu. Cải thiện tình trạng dinh dưỡng của bệnh nhân sẽ làm tăng hiệu quả điều trị bệnh lao, giúp bệnh nhân nhanh chóng hồi phục

Do thể trạng yếu và tác dụng phụ của thuốc nên người bệnh dễ chán ăn, đòi hỏi phải đa dạng món ăn. Chọn những món người bệnh thích nhưng phải thường xuyên thay đổi để tạo sự kích thích. Nên chia nhỏ bữa ăn hằng ngày để người bệnh hấp thu tốt và đầy đủ hơn các chất dinh dưỡng cần thiết.

Điều quan trọng trong chế độ dinh dưỡng của bệnh là phải cung cấp đủ các chất cần thiết sau:

*** Chất đạm (protein):** Nên ăn loại thức ăn giàu đạm, nhiều năng lượng như:



*** Bổ sung vitamin và khoáng chất:**

- **Kẽm:**

Thuốc điều trị lao dễ gây nên tình trạng thiếu hụt kẽm ở người bệnh, dẫn đến chán ăn, suy giảm miễn dịch. Kẽm có trong thịt bò, gan và hạt bí ngô, ngũ cốc, hạt hướng dương...

- Vitamin A, E, C:

Đây là những chất quan trọng giúp tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ niêm mạc, giúp da khỏe mạnh, tránh nguy cơ bị nhiễm khuẩn, chống ô-xy hóa nhưng những người bị bệnh lao lại dễ bị thiếu hụt. Có thể uống thuốc bổ sung hoặc ăn nhiều rau, quả, gan, thịt, cá biển....

Trong đó Vitamin C có nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể, bao gồm cả việc bảo vệ các tế bào và giữ cho chúng khỏe mạnh, có tác dụng hỗ trợ điều trị lao.

Vitamin C có nhiều trong các loại rau quả tươi như nước cam, chanh, quýt, và có hàm lượng cao trong rau xanh, đặc biệt là bông cải xanh, tiêu, khoai tây, rau cải, cà chua,...

Tuy nhiên, cần lưu ý lượng vitamin đưa vào cơ thể vừa phải, tránh bổ sung quá nhiều sẽ dẫn đến tác hại khác khi thừa vitamin như: bị tiêu chảy, loét đường tiêu hoá (nếu uống vào lúc bụng trống), sỏi thận oxalat (do dehydroascorbic chuyển thành axit oxalic tạo sỏi), giảm độ bền hồng cầu...

- Sắt:

Nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt ở người bệnh lao rất cao làm giảm sức đề kháng, dẫn đến dễ mắc các bệnh nhiễm trùng, tim mạch. Sắt có trong: mộc nhĩ, nấm hương, đậu nành, lòng đỏ trứng...

- Vitamin K, B6:

Do người bệnh hấp thu kém, dễ gặp rối loạn tiêu hóa nên khả năng tổng hợp vitamin K giảm, gây trở ngại quá trình đông máu. Vitamin k có trong: cải bó xôi, cà rốt, bắp cải, rau xà lách, cần tây, măng tây,...

Dùng thuốc chống lao INH điều trị lâu dài làm giảm khả năng hấp thụ và sử dụng vitamin B6 và vitamin PP. Thiếu vitamin B6 dễ gây viêm dây thần kinh ngoại biên, giảm miễn dịch. Ngoài uống vitamin B6 bổ sung, nên ăn nhiều thực phẩm có nhiều vitamin B6 như: thịt lợn, đậu, đỗ, khoai tây, chuối, súp lơ, ngũ cốc nguyên hạt...

Thuốc điều trị lao thường gây rối loạn tiêu hóa (như táo bón, tiêu chảy, buồn nôn, nôn). Việc ăn nhiều rau, hoa quả, khoai lang, rau lang có thể làm giảm những triệu chứng này. Sữa chua cũng có thể giúp hệ vi khuẩn trong đường tiêu hóa được ổn định, do đó sẽ giải quyết được vấn đề buồn nôn, nôn, táo bón và tiêu chảy

* Uống nhiều nước.

Bệnh nhân lao thường xuyên bị sốt, thường là sốt nhẹ về chiều, vì thế cần nhiều nước để hạ thân nhiệt. Bệnh nhân lao ho, thở mạnh làm mất đi một lượng nước đáng kể qua hơi thở. Vì thế phải luôn cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể, nếu cơ thể khỏe mạnh cần 2 lít nước / ngày thì với bệnh nhân lao cần bổ sung 2.5-3 lít nước / ngày. Lượng nước này có thể bổ sung dưới dạng nước canh, nước hoa quả, sữa tươi.

*** Tránh dùng** các loại chất kích thích như : rượu, bia, thuốc lá vì những chất này làm giảm tác dụng điều trị và tăng tác dụng phụ của thuốc.



DINH DƯỠNG BÀ MẸ ĐANG CHO CON BÚ

Chế độ dinh dưỡng của bà mẹ cho con bú cũng không kém phần quan trọng so với chế độ dinh dưỡng của bà mẹ mang thai, bởi dinh dưỡng cung cấp cho mẹ thời kỳ này giúp tạo chất lượng sữa cho trẻ bú mẹ, giúp cho sự phát triển toàn diện cho trẻ ở những năm tháng đầu đời.

Cách ăn uống hợp lý cho mẹ cho con bú:

- Trong bữa ăn, cần cung cấp đủ chất đạm. Các loại thức ăn chứa đạm như thịt, cá, trứng, sữa ... Nhiều loại thức ăn thực vật cũng giàu chất đạm như các loại họ đậu (đậu tương, đậu xanh, đậu đen), lạc hạt, vừng

- Nên chia thành 3 bữa ăn chính và 2 – 3 bữa ăn phụ/ ngày để giúp cơ thể hấp thu tối đa các chất dinh dưỡng. Các thực phẩm nên chế biến bằng cách luộc, hấp, ninh, nấu, hạn chế nướng và rán.

- Ăn nhiều rau xanh, trái cây để tăng cường lượng vitamin và khoáng chất cho cơ thể. nên chọn các loại rau quả có tính chất nhuận tràng để phòng táo bón cho mẹ và bé như: rau khoai lang, mồng tơi, đu đủ, chuối tiêu, cam, bưởi..

- Uống nhiều nước : 2 – 3 lít/ngày vì nước là thành phần chính tại nên . Có thể uống nước lọc, uống sữa, nước ép trái cây

- Trong thời gian cho con bú, bà mẹ chỉ nên dùng thuốc khi thật sự cần thiết và theo hướng dẫn của bác sĩ

* Dưỡng chất cần thiết cho mẹ cho con bú



Acid folic

Axit folic là vitamin thiết yếu cho sự tăng trưởng và phát triển của cơ thể và có vai trò ngăn ngừa thiếu máu do thiếu folat. Mẹ có thể bổ sung axit folic từ: gan, đậu đỗ, đậu xanh, rau muống, cải cúc, su su, mộc nhĩ, sữa,..

Kẽm: rất cần thiết cho mẹ sau sinh. Mẹ cần bổ sung kẽm để giúp tăng khả năng miễn dịch và cải thiện trạng thái tinh thần cho mẹ sau sinh, tăng cảm giác ngon miệng. Có thể bổ sung kẽm qua các thực phẩm: sò, thịt gà, thịt bò, lòng đỏ trứng gà, củ cải, khoai lang, các loại quả hạt như hạnh nhân, hạt điều, óc chó, đậu nành, đậu hà lan,...

Sắt: Thiếu sắt là triệu chứng phổ biến ở các bà mẹ trong thời kỳ mang thai và sau sinh, gây nên tình trạng mệt mỏi kéo dài. Sau khi sinh mẹ có thể bổ sung thêm viên sắt, ngoài ra tăng cường ăn các thực phẩm giàu sắt như: tim, gan, tiết, lòng đỏ trứng gà, rau lá xanh (cần tây, rau đay, rau lang, rau ngót), đậu xanh, đậu nành,... Lượng sắt mẹ cần bổ sung mỗi ngày là 30mg

Vitamin B, C, E

- Vitamin nhóm B rất quan trọng đối với quá trình sản xuất hồng cầu và chuyển hóa năng lượng, hỗ trợ hệ thần kinh khỏe mạnh. Thiếu vitamin nhóm B dễ dẫn đến phù, da tấy chân nóng và dễ viêm, rối loạn tiêu hóa, chán ăn, tinh thần không phấn chấn. Vitamin nhóm B có nhiều trong gạo lứt, các loại đậu, thịt gà, rau lá xanh thẫm, chuối, sữa, pho mát.

- Vitamin C :giúp cho sự chuyển hóa của tế bào và Protein, tăng hấp thu sắt, hỗ trợ chống oxy hóa, tăng sức đề kháng cơ thể. Vitamin C có nhiều trong: cam, quýt, bưởi, ổi, rau cải, rau muống, rau ngót, cà chua,...

- Vitamin E giúp tăng trưởng và phát triển tế bào, chống oxy hóa

Canxi

Mỗi ngày mẹ cần bổ sung đến 1000mg canxi giúp chắc khỏe xương, răng. Cần kết hợp với Vitamin D để tăng mật độ xương và phát triển xương của trẻ. Thiếu vitamin D và canxi trẻ chậm mọc răng, ngủ không yên giấc, hay vặn mình, ra nhiều mồ hôi trộm, nhất là mồ hôi đầu. Các thực phẩm giàu Canxi bao gồm: Cua, cá, tôm, tép, ốc, các sản phẩm từ sữa,...

***Những đồ ăn thức uống mẹ cho con bú nên tránh**

- Gia vị: Hành và tỏi cũng có xu hướng là một nguồn rắc rối cho các bà mẹ đang cho con bú. Hành và tỏi sống có ảnh hưởng mạnh tới mùi vị của sữa mẹ. Và bé có thể bỏ bú mẹ chỉ vì những mùi vị này. Mùi vị của hành tỏi có thể giảm bớt đi sau khi được nấu nướng
- Thực phẩm nhiều mỡ như khoai tây chiên và các món rán được liệt vào danh sách các món ăn không tốt cho bà mẹ đang cho con bú vì những món ăn này có hàm lượng calo cao nhưng lại ít chất dinh dưỡng.
- Đồ uống có cồn
- Hạn chế đồ ăn chiên, xào, đồ ngọt, thức ăn nhanh...

*** Ích lợi của việc cho con bú bằng sữa mẹ:**

- Nuôi con bằng sữa mẹ là một trong những biện pháp giảm cân hiệu quả nhất. Mỗi ngày người mẹ có thể tiêu hao 500 calo sau khi cho con bú, tương đương với chạy bộ trên chặng đường dài 5km.

- Tử cung co lại kích thước bình thường nhanh hơn. Khi mẹ cho con bú, oxytocin sản sinh sẽ gây ra sự co bóp nhẹ, giúp tử cung co lại kích thước bình thường.

- Cho con bú còn làm giảm nguy cơ bị ung thư vú, buồng trứng và tử cung.

*** Thực đơn tham khảo:**

- Sáng: 1 tô phở bò

- Trưa: 2 chén cơm, 1 chén canh chua cá, 50gr thịt gà kho, 30gr mực xào thập cẩm

Tráng miệng: 2 trái quýt nhỏ

- Xé: 1 trái bắp luộc

- Chiều: 2 chén cơm, 1 chén canh cà chua trứng, 50gr cá diêu hồng kho, 20 gr thịt bò xào bông hẹ

Tráng miệng: ½ trái thăng long.

- Tối: 1 ly sữa 200ml

*** Để trẻ được khỏe mạnh:**

- Cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu

- Khi trẻ bị bệnh vẫn tiếp tục cho bú sữa mẹ

- Duy trì cho trẻ bú sữa mẹ cho đến 24 tháng tuổi, kèm theo ăn dặm

*** Cách cho trẻ ăn dặm:**

- Từ tháng thứ 7 ngoài sữa mẹ cần cho trẻ ăn dặm với các thức ăn giàu dinh dưỡng (4 nhóm thức ăn: đạm, bột, dầu mỡ, rau trái cây)

- Cho trẻ ăn từ ít tới nhiều

- Chế biến thức ăn lúc đầu lỏng sau đặc dần

- Mỗi ngày cho trẻ ăn dặm ít nhất 4 bữa

- Vẫn tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ đến 24 tháng

SUY DINH DƯỠNG TRONG BỆNH VIỆN

Suy dinh dưỡng là một tình trạng rất phổ biến trong các bệnh viện. Tại các nước phát triển như Mỹ và các nước Châu Âu, Nhật ... tỷ lệ suy dinh dưỡng trong bệnh viện khoảng 40-50%, thường gặp suy dinh dưỡng nhẹ hoặc vừa, trong khi đó ở Châu Á như Thái Lan, Singapore chiếm tỷ lệ rất cao trên 70% và thường là suy dinh dưỡng nặng và rất nặng.



Thế nào là “thiếu cân” và “suy dinh dưỡng”?

Thiếu cân đặc trưng bởi sự thiếu hụt cung cấp năng lượng cho cơ thể trong một thời gian dài, đồng thời kho dự trữ năng lượng cơ thể bị giảm sút. Tuy nhiên thiếu cân không nhất thiết là do bệnh tật gây ra mà có thể là do tự ý kiêng khem.

Thiếu cân được xác định bởi BMI (chỉ số khối cơ thể):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng}}{(\text{chiều cao} \times \text{chiều cao})}$$

* Cân nặng tính theo kg trọng lượng cơ thể

* Chiều cao tính theo mét

- **BMI từ 17 đến 18,49: thiếu cân ít**
- **BMI từ 16 đến 16,99: thiếu cân vừa**
- **BMI dưới 16: thiếu cân nặng**

Suy dinh dưỡng là do sự mất cân bằng kéo dài giữa cung và cầu về mặt dinh dưỡng, trong đó cung cấp chất dinh dưỡng giảm (do chán ăn, buồn nôn,

nôn ói hoặc tiêu chảy...) trong khi nhu cầu dinh dưỡng lại tăng (sốt, nhiễm trùng, chấn thương, phỏng...). Nhờ vào các phương pháp đánh giá lâm sàng, nhân trắc và các xét nghiệm cận lâm sàng, suy dinh dưỡng được phân ra làm 3 loại:

- ☐ Suy dinh dưỡng teo đét (Marasmus): do thiếu năng lượng là chủ yếu.
- ☐ Suy dinh dưỡng thể phù (Kwashiorkor): do thiếu đạm là chủ yếu (mất khối cơ và giảm đạm trong cơ thể)
- ☐ Suy dinh dưỡng hỗn hợp do thiếu đạm và năng lượng

Hậu quả của suy dinh dưỡng là gì?

Suy dinh dưỡng và bệnh tật hay biến chứng có một mối quan hệ rất chặt chẽ với nhau.

Suy dinh dưỡng làm cho:

- ▶ *Bệnh nặng hơn*
- ▶ *Biến chứng nhiều hơn và trầm trọng hơn*
- ▶ *Tỷ lệ tử vong cao hơn.*



Do đó khi nằm bệnh viện, bạn cần phải:

1. Tuân thủ chế độ ăn của Bệnh viện vì:

- Đầy đủ dinh dưỡng.
- Được tính toán phù hợp với cơ thể và bệnh lý của bạn.
- Đảm bảo an toàn vệ sinh.



2. Khi ra viện: Cần thực hiện theo hướng dẫn của thầy thuốc lâm sàng và bác sỹ dinh dưỡng.



Món ăn tốt cho bệnh tiểu đường

Chế độ dinh dưỡng cho bệnh tiểu đường



Tiểu đường còn được gọi là đái tháo đường là một bệnh nội tiết do trong cơ thể thiếu hoặc không có nội tiết tố insulin. Chế độ ăn kiêng giữ một vai trò quan trọng trong việc điều trị bệnh tiểu đường. Bệnh tiểu đường có thể được điều trị bằng chế độ ăn trong trường hợp tiểu đường (đái đường) nhẹ, tiểu đường tiềm tàng) hoặc kết hợp với các thuốc hạ đường huyết đối với các thể tiểu đường (đái đường) mức độ trung bình và nặng.

Chế độ ăn đáp ứng nhu cầu năng lượng: Nhu cầu tính theo thể trạng và tính chất lao động :

1. Đối với thức ăn chứa tinh bột:

Nên ăn các loại như bánh mì đen, gạo lứt, khoai tây, khoai sọ... lượng tinh bột đưa vào cơ thể người tiểu đường nên bằng khoảng 50-60% người thường. Sử dụng thường xuyên các loại ngũ cốc thô, chà xát ít vì lớp vỏ có chứa nhiều Vitamin và khoáng chất có lợi cho sức khỏe. Phương thức chế biến chủ yếu là luộc, nướng hoặc hầm chứ không nên chiên xào.

2. Đối với chất đạm:

Hạn chế tối đa thịt hộp, patê, xúc xích... thay vào đó hãy ăn cá, trứng sữa, các sản phẩm chế biến từ sữa, đậu... nên ưu tiên cá mỡ và cá chích vì trong hai loại cá này có chứa chất béo có lợi cho việc chống lại bệnh tim mạch và ung thư. Người tiểu đường (đái đường) có thể ăn các loại thịt lợn, thịt bò đã lấy sạch mỡ. Tránh tuyệt đối da gà, da vịt bởi nó có chứa rất nhiều cholesterol. Cũng như thực phẩm chứa tinh bột, nên chọn cách chế biến là luộc, kho, nướng hơn là chiên.

3. Đối với chất béo:

Phải hết sức hạn chế mỡ, khuyến cáo lượng cholesterol đưa vào phải dưới 300mg mỗi ngày và lượng mỡ bão hòa phải thay bằng các loại dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu olive, dầu mè .

4. Rau, trái cây tươi:



Một ngày bệnh nhân tiểu đường (đái đường) nên ăn khoảng 400 gram rau và trái cây tươi, rau quả tươi . Nên ăn cả xác hơn là ép lấy nước uống, chất xơ ở rau quả là thành phần quan trọng làm giảm đường, làm chậm hấp thu đường và đỡ tăng đường sau khi ăn. Tuy nhiên, nên chọn trái cây có GI thấp như bưởi, lê, mận, quýt... tránh các loại trái cây có GI trung bình hoặc cao như nho, xoài, na, nhãn...

5. Chất ngọt

Tránh xa tuyệt đối các loại bánh kẹo, nước ngọt có ga, rượu... Bệnh nhân tiểu đường nên sử dụng các chất ngọt nhân tạo có thể thay đường trong nước uống như Aspartam và sacharine vừa giúp làm giảm lượng đường ăn vào mà vẫn giữ được ngon miệng.

6. Tập thể dục

Nên tập thể dục 150 phút/ tuần, khoảng 30 phút/ lần, tuần 5 lần. Đối với người có bệnh lý tim mạch hoặc bệnh lý khác kèm theo phải tham khảo ý kiến bác sỹ.

Giữ vững thành phần và thời gian ăn là quan trọng, kết hợp với thể dục thể thao thường xuyên chính là phương pháp điều trị bệnh hiệu quả nhất. Tuy nhiên, chế độ ăn cụ thể phải dựa trên từng bệnh nhân, cân nặng, lượng đường trong máu, bệnh đã có các biến chứng hay chưa vì vậy cần tham khảo ý kiến của bác sĩ dinh dưỡng để có chế độ dinh dưỡng phù hợp nhất.



DINH DƯỠNG TRONG BỆNH VIÊM GAN

Gan là một tạng lớn nhất trong cơ thể. Nó vừa là một tuyến nội tiết - tham gia nhiều chức phận quan trọng như điều hòa đường máu và chống độc vừa là một tuyến ngoại tiết tiết ra mật, đồng thời dự trữ vitamin A, D, K. Khi gan bị suy các chức năng này cũng bị ảnh hưởng.

Viêm gan thường có rối loạn tiêu hóa, sốt, nôn mửa, mệt mỏi, chán ăn, ỉa phân lỏng có kèm theo vàng da đi tiểu sẫm màu hoặc không. Nguyên nhân hay gặp nhất là do virus, ngoài ra còn có các nguyên nhân khác như do rượu, do một số thuốc hoặc hóa chất... Sự tiến triển của viêm gan rất thay đổi, có khi khởi hẳn rất nhanh nhưng cũng có khi tiến triển dẫn tới xơ gan hoặc trở thành mạn tính.

Khi bị viêm gan cấp thì hàng loạt rối loạn về chuyển hóa sẽ xảy ra do tế bào gan bị hoại tử. Một chế độ ăn hợp lý sẽ giúp nương nhẹ chức năng gan, tạo điều kiện để tái tạo tổ chức gan, ngăn ngừa sự hủy hoại thêm của tế bào gan.

- Khi bắt đầu ăn lại được, cho ăn lỏng trước rồi ăn đặc dần cho đến khi trở lại bình thường.

- Các loại thức ăn dành cho người bệnh trong giai đoạn này là những loại dễ tiêu hóa, dễ hấp thu như: ngũ cốc, đường, mật ong và hoa quả ngọt. Đối với chất đạm, nên chọn loại có giá trị dinh dưỡng cao nhưng ít chất béo như lòng trắng trứng, thịt nạc, cá nạc, sữa không béo, đậu hũ...

- Nếu có vàng da tắc mật thì không nên cho ăn dầu mỡ vì bệnh nhân không hấp thu được và sẽ ra phân (phân mỡ). Tuyệt đối không ăn các loại thức ăn có nhiều chất béo như óc, tim, gan, lòng heo, lòng đỏ trứng...

- Nên ăn nhẹ và nhiều hơn về buổi sáng vì buổi sáng cơ thể và khả năng hấp thu của gan tốt hơn so với chiều, vì vậy buổi chiều nên ăn ít hơn để tránh bị đầy bụng.

- Bị viêm gan cấp cần phải ăn nhiều rau quả tươi để cung cấp chất khoáng và các vitamin cần thiết giúp cho gan hoạt động tốt hơn

- Trong giai đoạn viêm cấp cần có chế độ nghỉ ngơi thường xuyên, không làm việc quá sức, tránh căng thẳng tâm lý

- Nên uống nhiều nước: đặc biệt nước cam, nước chanh vừa bổ sung vitamin vừa cung cấp nước cho cơ thể.

- Kiên sử dụng rượu bia trong giai đoạn này.

*** Đối với người viêm gan mạn tính**

- Ở những bệnh nhân viêm gan mạn tính, về lâu dài hệ thống tiêu hóa sẽ yếu dần dần dẫn đến thiếu dinh dưỡng. Vì vậy những người bị viêm gan mạn tính được khuyên nên tiếp tục ăn uống một cách bình thường, tránh ăn kiêng quá mức cần thiết.

*** Nên:**

+ Nên dùng các loại đạm có giá trị sinh học cao, ít béo như: Thịt lợn nạc, gà nạc, cá nạc, mực, thịt bò, trứng, sữa bột tách bơ, các loại đỗ và chế phẩm từ đậu như đậu hũ. Đặc biệt người bị bệnh gan ăn trứng (gà, vịt,..) rất tốt

+ Thịt cá và sữa bò rất tốt cho người yếu gan vì dễ tiêu hóa. Chất béo trong sữa bò thuộc loại khó tiêu hóa nên người ta thường khuyên người yếu gan không nên uống nhiều sữa chứ không phải là kiêng sữa (mỗi ngày nên uống 1 cốc). Chế độ ăn có nhiều sữa giúp bảo vệ gan rất tốt. Ngoài ra có thể dùng thêm các chế phẩm từ sữa như : sữa chua, pho mai,...

+ Tăng cường ăn chất bột, đường dễ hấp thu như : gạo, đường glucoza, mật ong, các loại quả ngọt

+ Tránh ăn các loại bánh kẹo ngọt nhiều bơ sữa béo, mứt, nước ngọt đóng hộp.

+ Người bệnh gan cần giảm các chất béo, kiêng ăn các món rán, bơ mỡ động vật, thực phẩm nhiều cholesterol như trứng, nội tạng động vật

+ Nên dùng dầu thực vật như: dầu đậu nành, dầu mè, dầu oliu... tránh dùng mỡ động vật.

+ Nên ăn nhạt: giảm muối 5g/ngày (tương đương 1 muỗng café muối gạt ngang)

+ Tăng cường các loại rau xanh và quả chín như rau ngót, rau muống, rau cải, rau dền, cà rốt, cà chua, bí đỏ, giá đỗ, các loại quả như cam, quýt, xoài, đu đủ chín.... để cung cấp vitamin và muối khoáng.

- Khi viêm gan mạn tính có vàng da, khả năng bài tiết mật có thể giảm vì thế sự hấp thu các chất béo trở nên khó khăn hơn, các loại sinh tố hòa tan trong mỡ như vitamin A, D, E sẽ không hấp thụ đủ vì vậy nên bổ sung thêm vitamin trên mỗi ngày.

+ Các thức ăn cần có nhiều vitamin A : sữa bò, lòng đỏ trứng, gan động vật như (gan gà, gan vịt), cà rốt, hẹ, rau muống, rau chân vịt, tỏi tây, bắp cải...

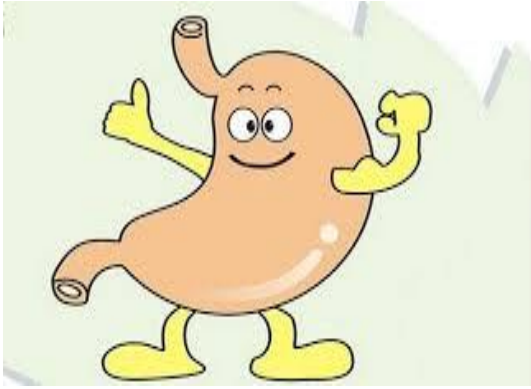
+ Vitamin C (cam, quýt, bưởi, kiwi...)

- Nước: 1,5-2lít/ngày. Nên uống nước nhân trần, actiso, nước quả

*** Không nên:**

- Không nên uống hay ăn những thực phẩm chứa nhiều chất sắt vì gan là cơ quan có chứa rất nhiều chất sắt. Vì vậy đưa vào cơ thể thêm nhiều chất sắt dễ làm tăng nguy cơ tổn thương các cơ quan khác như tim, tụy.

- Tránh tuyệt đối rượu bia, cafe, thuốc lá.
- Không nên tự ý sử dụng các loại thuốc trong điều trị nhất là các thuốc ảnh hưởng đến chức năng gan như thuốc hạ sốt giảm đau như paracetamol, vitamin A liều cao...



DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN BỊ UNG THƯ DẠ DÀY

Ung thư dạ dày là một căn bệnh rất nguy hiểm vì dạ dày là bộ phận chính trong cơ quan tiêu hóa, là nơi hấp thụ các chất dinh dưỡng vào cơ thể. Khi dạ dày đã bị hư hỏng nặng và chức năng của dạ dày không còn phát huy công dụng thì người bệnh ung thư dạ dày hầu như chẳng ăn uống được gì mà phải đưa chất dinh dưỡng vào cơ thể qua ống dẫn vào người. Việc này khiến người ung thư dạ dày bị suy dinh dưỡng trầm trọng trong khi phải chống chọi lại với bệnh tật.

Người bệnh ung thư dạ dày cần được ăn những loại thực phẩm chứa đầy đủ protein, chất xơ và các vitamin. Có thể chia thành nhiều bữa ăn nhỏ để dễ dung nạp thức ăn.

1/ Thực phẩm giàu protein.

Những người bị ung thư dạ dày cần cung cấp thêm protein. Protein có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa, phomat và các chế phẩm từ sữa...

2/ Thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất:

Bệnh nhân ung thư dạ dày cần bổ sung thêm sắt, canxi và vitamin D từ chế độ ăn.

Canxi có trong: Cá mòi, bắp cải, bông cải xanh, sữa, trứng, pho mát ...

Vitamin D có trong bơ thực vật, bơ, dầu cá và trứng.

Sắt trong thịt đỏ dễ dàng hấp thụ bởi cơ thể hơn so với sắt được tìm thấy trong cá, đậu nành, lòng đỏ trứng, rau lá xanh và trái cây sấy khô.

3/ Thực phẩm với lượng chất xơ thấp

Ăn những loại thực phẩm quá nhiều chất xơ sẽ khiến cho dạ dày không tiêu hóa nổi thức ăn.

Bệnh nhân ung thư dạ dày nên ăn các loại ngũ cốc nguyên hạt (gạo, ngô, lúa mì, hạt lúa mạch), các loại củ (khoai tây, khoai lang, khoai sọ, sắn...). Tránh các loại thực phẩm chế biến sẵn chứa đường đơn, gây nhiều tác hại cho cơ thể, đồng thời các chất phụ gia cho thêm vào thực phẩm trong quá trình chế biến và bảo quản cũng là một trong những nhân tố góp phần làm tăng tỉ lệ bệnh ung thư.

4/ Ăn nhiều rau quả

Chọn các loại quả tươi sạch, đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm, hạn chế làm mất các vitamin trong quá trình chế biến cũng như sơ chế, bảo quản. Rau quả rất có lợi cho sức khỏe do cung cấp các loại vitamin và chất khoáng.

Nên uống nhiều nước 2-3 l/ngày, tuyệt đối không nên dùng các loại nước ngọt có ga, cồn

Ngoài ra người bị bệnh dạ dày nên ăn thức ăn mềm và cháo,... Các loại khoai; khoai tây, khoai sọ luộc chín hoặc hầm nhừ dưới dạng súp, thịt cá nghiền nát, hấp hoặc om.

*** Lựa chọn thực phẩm an toàn:**

1. Cá: Mắt cá trong suốt, mang đỏ tươi, vẩy dính chặt vào thân, thịt cá săn chắc, không có mùi hôi. Nếu dùng tay ấn vào thân cá không để lại vết lõm

2. Thịt : Có màu hồng tươi (thịt heo), đỏ tươi, (thịt bò), thịt săn chắc, không cáo mảng bầm , không có mùi hôi, sờ cảm giác dính tay.

3. Thịt (gà, vịt): có màu trắng hồng hoặc vàng nhạt (thịt gà ta) , thịt săn chắc, không có mùi hôi.

4. Trứng (gà, vịt, cút): vỏ trứng sạch. Không rạn nứt, vỏ trứng được bao phủ lớp phấn hồng nhạt(trứng gà), soi trứng qua ánh sáng mặt trời thấy phòng khí nhỏ.

5. Đậu hũ: Màu trắng đục hay trắng ngà, không quá cứng, không nhớt, không mùi chua , hôi.

6. Rau: Thân và lá không quá to, đậm màu, không héo úa, không dập nát.

7. Củ quả và trái cây: tươi khi còn cuống, trường hợp ngâm thuốc bảo quản khi củ quả còn tươi nhưng cuống đã héo hoặc chuyển màu.

8. Thức ăn đóng hộp, đóng chai: Vỏ hộp còn nguyên, còn hạn sử dụng, nhãn mác rõ ràng, thương hiệu uy tín...

9. Thức ăn nhanh: Sử dụng thức ăn có màu sắc tự nhiên của thực phẩm. Không dùng thực phẩm có màu độc hại. Thức ăn bày bán phải được che đậy, bảo quản ở nhiệt độ thích hợp.



DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN UNG THƯ PHỔI.

Trong những năm gần đây, số người mắc và điều trị ung thư tại các bệnh viện gia tăng. Sự gia tăng này có thể do môi trường sống và làm việc bị ô nhiễm, do thực phẩm không an toàn, chế độ ăn uống không hợp lý, lối sống không lành mạnh như uống nhiều rượu bia, hút thuốc lá...

Đã từ lâu, nhiều người cho rằng ung thư là bệnh nan y, không thể chữa khỏi được. Nhưng nếu được phát hiện sớm, điều trị kịp thời và đúng phác đồ thì tiên lượng của bệnh lại khá khả quan, trong đó chế độ dinh dưỡng hợp lý làm tăng cường hiệu quả điều trị và khả năng phục hồi cho người bệnh.

- Nên chọn những thực phẩm dễ tiêu, hợp khẩu vị, chia nhỏ và ăn thành nhiều bữa nhằm bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cho cơ thể để duy trì được cân nặng, tránh tình trạng bị suy dinh dưỡng bởi sụt cân càng nhiều thì thời gian sống của bệnh nhân càng rút ngắn.

- Do khả năng tiêu hóa và hấp thu cao hơn vào ban ngày, nên cần tăng lượng ăn vào buổi sáng và trưa, hơn là vào buổi tối.

- Trong bữa ăn cần tăng cường lượng protein, protein có nhiều trong thịt (heo, bò, gà, vịt), trứng, sữa ... Ngoài ra protein còn có trong các loại đậu (đậu xanh, đậu đen, đậu nành,...), nấm,...

- Ăn nhiều loại trái cây, rau củ tươi để cung cấp các loại vitamin và chất khoáng cần thiết. Đặc biệt là vitamin C có tác dụng chống oxy hóa, tăng cường hệ miễn dịch cơ thể. Vitamin C có nhiều trong : cam, chanh, bưởi, quýt,...

*

Tránh:

- Tuyệt đối không hút thuốc lá. Vì hút thuốc lá sẽ làm tổn thương lá phổi, khiến ho và đờm nhiều hơn, khạc ra máu khiến bệnh trở nên nghiêm trọng hơn.

- Hạn chế ăn mỡ động vật (heo, gà,...) mà thay thế bằng dầu thực vật như :dầu nành, dầu mè, dầu oliu,...

- Hạn chế ăn các thức ăn đóng hộp sẵn như : pate, xúc xích, thịt đóng hộp,...

- Những thực phẩm có khả năng gây đầy hơi như: đậu nấu chưa chín, quá nhiều rau bắp cải, gia vị cay: như ớt, hạt tiêu.

*** Chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân xạ trị ung thư phổi:**

- Xạ trị là một trong những cách sử dụng tia năng lượng cao để phá hủy DNA trong các tế bào, khiến chúng chết đi hoặc ngừng phân chia, ngăn chặn được tình trạng phát triển của bệnh.

- Khi xạ trị thường khiến cho cơ thể của người bệnh mệt mỏi, da tay chân bong tróc, tóc rụng và không có cảm giác thèm ăn. Tuy nhiên, tăng cường và đảm bảo đủ dinh dưỡng cho người bệnh vào giai đoạn này cũng giúp người bệnh có thể đảm bảo sự thành công của kết quả xạ trị

Chán ăn là biểu hiện hay gặp ở bệnh nhân ung thư do thay đổi tâm sinh lý, do các chất tiết của khối u, của các tế bào miễn dịch và các cơ quan bị tổn thương trong cơ thể và do những tác dụng không mong muốn của quá trình điều trị.

Suy dinh dưỡng còn do một lượng lớn chất dinh dưỡng bị các tế bào ung thư sử dụng, do tăng cường hoạt động của miễn dịch, do rối loạn chuyển hóa và rối loạn hoạt động của các cơ quan, bộ phận của cơ thể, như hệ thần kinh trung ương, tiêu hóa, nội tiết.

Chế độ dinh dưỡng bệnh nhân ung thư khắc phục một số triệu chứng trong quá trình điều trị

- Mất cảm giác ngon miệng (chán ăn), buồn nôn :

Rất nhiều bệnh nhân có cảm giác chán ăn, buồn nôn, nôn trong quá trình điều trị ung thư. Điều này có thể do sự phát triển của bệnh ung thư hoặc hóa trị gây ra. Nếu hóa trị là nguyên nhân khiến bệnh nhân mất cảm giác ngon miệng, buồn nôn, nôn tình trạng này có thể sẽ mất sau khi điều trị

+ Ăn 5- 6 bữa ăn nhỏ và thường xuyên trong ngày

+ Ăn bữa sáng nhiều hơn buổi trưa, chiều

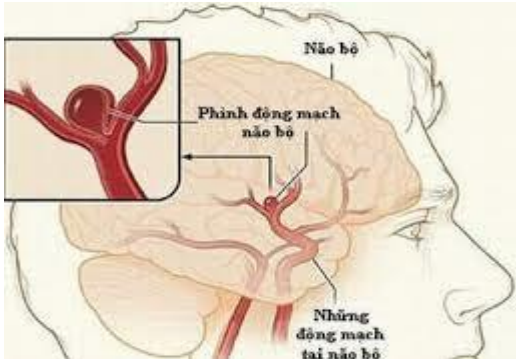
+ Luôn chuẩn bị sẵn bữa ăn nhẹ

+ Ăn những đồ ăn có mùi vị hấp dẫn

+ Ăn thức ăn nhạt, mềm, dễ tiêu hóa thay vì các bữa ăn khó tiêu

+ Súc miệng trước và sau khi ăn

DINH DƯỠNG TẠI BIẾN MẠCH MÁU NÃO



Tai biến mạch máu não thường xảy ra những đối tượng có yếu tố nguy cơ như : tăng huyết áp, đái đường, béo phì, hay người lớn tuổi,...Tuy nhiên bệnh tai biến mạch máu não lại rất thường gặp ở người lớn tuổi và tai biến mạch máu não thường để lại nhiều di chứng nặng nề.

Bệnh nhân bị tai biến mạch máu não gặp nhiều khó khăn trong vấn đề ăn uống nhiều người gặp tình trạng khó nuốt vì vậy thức ăn cho người bị tai biến phải dễ tiêu hóa, hấp thu và ở dạng mềm, lỏng như : súp, cháo, sữa. Cần phân bố đều 3-4 bữa/ngày, không nên ăn quá no.

Chế độ dinh dưỡng của người bệnh, sau tai biến mạch máu não rất quan trọng và phải kiên trì, không phải một sớm một chiều, cần có thời gian nhằm giúp cải thiện tình hình sức khỏe cho người bệnh. Có được một chế độ dinh dưỡng hợp lý có thể giúp người bệnh hồi phục hoàn toàn và ngăn chặn được nguy cơ tái phát.

Đối với người bệnh nằm tại giường hoặc đi lại hạn chế, nhu cầu năng lượng sẽ thấp hơn so với người bình thường . Người bệnh tai biến mạch máu não có thể không ăn được do liệt cơ hầu họng nếu cố ăn dễ gây sặc hoặc nôn. Vì vậy, nuôi ăn qua ống xông được bác sĩ khuyên áp dụng sẽ giúp người bệnh nhận đủ lượng thực phẩm cần thiết trong ngày. Khi chăm sóc bệnh nhân phải nuôi ăn qua ống xông cần tuân thủ theo hướng dẫn của bác sĩ để tránh những biến chứng đáng tiếc có thể xảy ra, nuôi ăn qua sonde cần chú ý: thức ăn lỏng cần được xay nhuyễn hoặc pha chế sẵn từ các loại bột.

Nếu người bệnh có chế độ ăn hợp lý thì biểu hiện cơ thể như sau: Da hồng hào, không viêm loét, niêm mạc không bị lở loét, cân nặng đạt mức lý tưởng, cơ chắc, tóc mượt, không rụng

Bổ sung chất đạm (protein): có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa,... người bị tai biến nằm lâu ngày các cơ teo lại, cần bổ sung thêm đạm để tăng cường sức cơ, không nên kiêng khem quá mức.

Bổ sung các vitamin và chất khoáng:

- Thức ăn giàu Kali : có rất nhiều trong đậu đỗ, rau dền, dưa chuột, bắp cải, súp lơ, su hào, carot, xà lách, đậu cove, giá đỗ, cải xoong, cà chua, cam chanh, chuối, mận, mơ, dưa hấu... Đặc biệt Kali rất tốt cho người bị bệnh tăng huyết áp
- Thức ăn chứa nhiều Canxi: tôm, cua, cá nhỏ để nguyên xương, sữa tách bơ, cùng những chế phẩm của sữa,...

***Tăng cường các chất chống oxy hóa:**

Cần cung cấp đủ các thực phẩm giàu chất chống oxy hóa : vitamin C, E. Vitamin E có nhiều trong các loại hạt (hạt hướng dương, hạt dẻ, đậu phộng), các loại dầu ăn (dầu hạt hướng dương, dầu bắp, dầu đậu nành, trong các loại rau màu xanh đậm).

Vitamin C có nhiều trong nước ép cam, bưởi, kiwi, dâu, cà chua; rau củ như bông cải, bắp cải, khoai tây, các loại đậu hạt...

*** Giảm muối:**

- Hạn chế muối ở mức 4-5g/ngày (1 thìa cà phê muối gạt ngang)

*** Bổ sung thêm kẽm:**

Cung cấp đủ kẽm giúp giảm phù não do thiếu máu và làm giảm thể tích nội máu não. Người bệnh cần ăn thực phẩm giàu chất kẽm như thịt heo, thịt bò, gia cầm và cá mỗi ngày trong thời gian hồi phục.

*** Những thực phẩm nên ăn.**

- Bệnh nhân bị tai biến nên ăn các loại rau như: súp lơ, rau muống, cải cúc, những loại có màu xanh đậm. Những loại rau này có nhiều chất xơ, axit folic không chỉ ngăn ngừa tai biến mà còn giúp giảm cholesteron, tăng sự tuần hoàn máu. Đặc biệt, rau cải cúc và rau muống rất có lợi cho người bị bệnh huyết áp. Chúng sẽ giúp điều hòa huyết áp, làm giảm huyết áp cao.
- Người bị tai biến có thể sử dụng một số loại thực phẩm như dầu thực vật hoặc dầu cá để bổ sung chất béo bão hòa.
- Đặc biệt, người bị tai biến nên sử dụng sữa đậu nành hàng ngày. Đậu nành là loại ngũ cốc rất tốt cho sức khỏe mà không gây độc hay tác dụng phụ cho cơ thể. Nó làm giúp tránh được bị xơ vữa động mạch, giảm lipid trong máu.

***Những thực phẩm cần tránh**

- Người bị tai biến nên tránh ăn những như gan, lòng đỏ trứng gà, măng tây, đậu tây,.....có nhiều vitamin K. Những loại thực phẩm như vậy sẽ làm tăng nguy cơ bị tai biến.

- Tránh các loại thức ăn chế biến sẵn nhiều muối như dưa, cà, hành muối, bánh mỳ, thịt hun khói, batê, xúc xích... Thực tế cho thấy, những người thường ăn nhạt có tỉ lệ bị tai biến mạch máu não thấp hơn những người thích đồ ăn đậm vị, đồ ăn chế biến sẵn.

- Tránh những đồ ăn nhiều mỡ động vật một trong những nguyên nhân mang tới các bệnh tim mạch. Đồng thời cũng là tác nhân làm tăng tỉ lệ bị tai biến và tái phát bệnh.

- Tránh dùng thức ăn lên men, gây kích thích như gia vị cay, nóng, rượu, chè, cà phê...

- Kiêng rượu, bia, các đồ uống có cồn...

- Tránh tắm khuya, giữ ấm cơ thể khi mà thời tiết chuyển lạnh



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG BỆNH NHÂN UNG THƯ' GAN

Gan là cơ quan đóng vai trò quan trọng trong bộ máy tiêu hóa của cơ thể, giúp loại bỏ chất độc ra ngoài cơ thể và chuyển hóa thức ăn thành chất dinh dưỡng có lợi cho sự sống. Gan bị tổn thương đồng nghĩa với việc suy giảm chức năng gan, nên áp dụng cách thức chia nhỏ bữa ăn thành nhiều bữa trong ngày để dễ tiêu hóa và hấp thu các chất dinh dưỡng

- Cung cấp đầy đủ chất đạm: chất xơ, thực phẩm ít cholesterol như thịt nạc, cá, trứng, sữa, các sản phẩm làm từ đậu,....

- Nên ăn những thực phẩm dễ tiêu hoá, tránh ăn các thực phẩm khô cứng, cay

- Nên bổ sung thêm các loại trái cây và rau quả. Bởi vì tác dụng phụ của các phương pháp điều trị sẽ làm cơ thể cạn kiệt vitamin và khoáng chất thiết yếu. Bệnh nhân nên ăn nhiều các loại rau xanh như bông cải xanh, cải bó xôi, cà rốt, khoai lang và bí,

- Có thể ăn thêm các thức ăn hoặc thức uống bổ sung dinh dưỡng cao năng lượng (sữa , ngũ cốc)

- Vẫn ăn được trứng gà nhưng giới hạn từ 2- 3 trứng/ tuần

- Nên ăn thêm bữa ăn khuya trước khi đi ngủ.

- Bổ sung vitamin tan trong nước: vitamin B1, B6, B12 ở những trường hợp bệnh gan liên quan đến rượu. Các thực phẩm có nhiều vitamin như: đậu hà lan, đậu đen, đậu xanh, đậu đũa, đậu cô vê, rau dền, rau diếp cá, ...

***Thực phẩm cần tránh**

- Không hút thuốc lá, uống rượu bia, tránh các thực phẩm cay như ớt, tiêu, vỏ quế,...

- Tránh ăn các thực phẩm chứa chiên nướng.

- Tránh sử dụng các loại chất béo bão hòa như: da, mỡ động vật, bơ, pho mai không tốt cho tế bào gan nên cần hạn chế trong chế độ ăn mà thay thế bằng dầu thực vật như : dầu oliu, dầu nành, dầu mè,...

- Các loại thực phẩm dễ gây dị ứng, có tính kích thích, gây độc cho gan: cà phê, chè đặc

- Nếu có bàng bụng thì : + Hạn chế natri < 2g/ngày khi có bàng bụng (nửa thìa cafe muối gạt ngang) , hạn chế uống nước nếu có tình trạng phù, bàng (<11 nước/ ngày)

*** Phòng ngừa ung thư:**

- Ăn uống đa dạng, phong phú. Đây là biện pháp được xem là quan trọng nhất trong tất cả các biện pháp dinh dưỡng phòng ngừa bệnh ung thư.

- Duy trì cân nặng hợp lý (BMI=18.5-23) ,người thừa cân, béo phì có nguy cơ có nguy cơ bị ung thư cao hơn người có BMI bình thường, đặc biệt với ung thư vú và ung thư nội mạc tử cung.

- Chú trọng các thực phẩm có nguồn gốc thực vật nhất là đối với chất đạm như các loại đậu(đậu xanh, đậu nành, đậu đen..), nấm , giảm thịt đỏ, giảm chất béo động vật

- Ăn đầy đủ rau xanh và quả tươi hằng ngày. Các loại rau quả có màu sắc cam tươi, đỏ đậm, xanh đậm,... là các thực phẩm phòng ung thư tốt

- Gia tăng các loại thực phẩm có lượng chất xơ cao như rau, củ, quả, ngũ cốc thô nguyên vỏ,..

- Giảm thiểu các thực phẩm mặn, thực phẩm bảo quản nhiều muối như dưa chua, cà muối, thịt xông khói,...Hạn chế các thực phẩm giàu nitrite – nitrate: dăm bông, xúc xích, lạp xưởng,...

- Ưu tiên sử dụng các thực phẩm tươi, hạn chế dùng các thực phẩm đóng hộp chế biến sẵn. Loại bỏ các thực phẩm đã bị hư hỏng, ôi thiu, ẩm mốc..

- Chế biến thực phẩm bằng hấp, luộc.Hạn chế chế biến các thực phẩm nướng ,quay, xông khói,không ăn các thực phẩm bị cháy khét.

- Không sử dụng lại dầu chiên đã qua sử dụng

- Tuyệt đối không hút thuốc lá

- Khám định kỳ để phát hiện ung thư ở giai đoạn sớm nhất có thể. Tiên lượng bệnh và khả năng sống còn của bệnh ung thư phụ thuộc vào giai đoạn của bệnh khi phát hiện và tiến hành điều trị.

