

CN Lê Thị Thanh Hà - Khoa Công cộng

Ăn uống là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể con người khỏe mạnh, sống và phát triển. Khi con người bị bệnh thì ngoài năng lượng duy trì sự sống thì còn cần thêm năng lượng để chữa bệnh. Nhưng không phải bệnh lý nào cũng có một chế độ ăn kiêng riêng biệt, mà tùy vào từng bệnh lý thì có một chế độ ăn thích hợp. Một chế độ dinh dưỡng đúng và lành mạnh sẽ góp phần vào thành công của sự điều trị.

Một số chế độ ăn theo từng trạng thái bệnh lý:



1. Chế độ ăn hàng ngày của người bệnh:

- Tác động của chế độ ăn và uống là kích thích cơ bắp tiêu hóa nhất là đối với nhu động ruột. Cho nên những người bệnh có tổn thương tiêu hóa như: loét dạ dày, loét hành tá tràng, viêm ruột hoặc các tổn thương khác ở đường ruột phải có chế độ ăn hàng ngày của người bệnh, uống như sau:

- Nên chọn các thức phẩm:

Sữa, bột ngũ

Khoai nghiền bột mịn

Rau tươi non

Nước ép hoa quả như chanh, cam, chuối

- Khi chế biến thì phải chú ý

Rau quả nên nghiền nhỏ hoặc nấu nhừ

Thịt cá mềm nấu chín các chất béo bị biến thành keo lỏng

Gạo đã lọc cám, xay xát kỹ

Chế độ ăn và mặt sức bệnh lý

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ 7, 04 Tháng 7 2018 11:07 -

- Không nên rán, không ăn sống, khi ăn thức ăn nên hâm nóng

2. Chế độ ăn cho bệnh cholesterol:

Chế độ ăn có nhiều cholesterol nó cung cấp nhiều calo, cảm giác ăn chóng chán, khó tiêu nên ăn không được nhiều và nó còn kích thích tiết dịch mật. Cho nên những bệnh nhân bệnh béo phì, bệnh tim mạch hay các bệnh gan mật như: suy gan, viêm gan, bệnh mật do sỏi do viêm cần tránh ăn các thức ăn như: thịt nhiều mỡ, trứng, Chocolate, thức ăn rán, mỡ động vật...

- Nên ăn các thức phẩm;

Bột gạo

Thịt nạc

Cá lóc

Dầu thực vật; dầu oliu, dầu vừng, dầu lạc

Hoa quả tươi

Uống nước chè loãng

3. Chế độ ăn cho bệnh protid:

Chế độ ăn ít muối và protein

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 04 Tháng 7 2018 11:07 -

Chế độ ăn hạn chế protein nhằm mục đích làm giảm các sản phẩm chuyển hóa của protein là NH_3 , để tránh hiện tượng tăng ure huyết nên người bệnh phải hạn chế nghiêm ngặt thịt, xương, tránh ăn các thực phẩm giàu protein như: thịt, cá, cacao, phomat, trứng, sữa, thực phẩm đậu mà nên ăn các thực phẩm giàu glucid như: bánh mì, khoai, ngũ cốc, bột đậu nành

- Tuy nhiên còn tùy vào mức độ ure huyết cao mà có chế độ ăn hạn chế protein thích hợp:

+ Nếu người bệnh tăng ure huyết cấp tính: phải giảm protein xuống 20-10g trong ngày hoặc bỏ

+ Nếu người bệnh tăng ure huyết mạn tính: phải kiểm tra lượng ure thải ra hàng ngày trong nước tiểu để có thể hạn chế và áp dụng cách ăn từ 40-30g hoặc cho mức lượng protein gấp 3 lần lượng ure thải ra hàng ngày.

4. Chế độ ăn hạn chế muối:

- Chế độ ăn hạn chế muối nhằm làm giảm lượng natri đưa vào cơ thể trong lúc mà cơ thể đang có hiện tượng giữ nước natri.

* Có hai hình thức hạn chế:

- Chế độ ăn hạn chế muối tuyệt đối:

Thực ăn khi não không cho muối

Tránh dùng các thực phẩm thiên nhiên có sẵn một lượng muối như: cà rốt, sữa bò, rau muối

Chế độ ăn và một số bệnh lý

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ 7, 04 Tháng 7 2018 11:07 -

Nên ăn : cháo loãng, súp sệt, rau củ luộc, nước hoa quả

+ Chế độ ăn này được áp dụng cho:

Người bị bệnh viêm ruột cấp và mãn tính

Suy tim nhẹ

Phù cấp tính do các nguyên nhân khác

- Chế độ ăn hạn chế muối tổng hợp:

Thức ăn không cho muối khi nấu

Được dùng các loại thực phẩm thiên nhiên có sẵn muối như: thịt, trứng, súp, rau muối....

+ Nên dùng; thức ăn lỏng hoặc đặc: cháo trứng, thịt băm nhỏ, súp bò nghiền sệt, rau luộc, cá rán. Chú ý khi nấu không được cho thêm muối vào.

+ Chế độ này được áp dụng cho:

Người bị bệnh bệnh có phù kéo dài: suy tim nhẹ, thận nhiễm mỡ

Chế độ ăn và mất selen bệnh lý

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ 7, 04 Tháng 7 2018 11:07 -

Nguy hiểm bệnh suy tim còn phù nề có thể cho thêm muối khoáng không quá 2g

Điều trị bệnh corticoid kéo dài

5. Chế độ ăn cho người bệnh bệnh đái tháo đường:

- Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn cho người bệnh đái tháo đường:

Đảm bảo đủ năng lượng cần thiết, không nên quá 30 calo/kg

Hạn chế glucid tinh bột, mỗi ngày cho người bệnh khoảng 100g gạo

Tăng mức ăn loại protid nhưng không quá nhiều, nên cho 1-1,5g/kg

Thức ăn lipid có thể cho nếu mức cholesterol hay cao hơn một chút

Đảm bảo tiêu chuẩn calo do:

Protid (15-20%)

Lipid (40-45%)

Glucid 40%

Chế độ ăn và mất selen bệnh lý

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ 7, 04 Tháng 7 2018 11:07 -

Hay P: L: G là 1: 1,2: 2,5

Nên phân bổ 1/5 khẩu phần ăn vào buổi sáng, 2/5 vào buổi trưa, 2/5 vào buổi tối

- Các thức ăn selen:

Thức ăn không có glucid: thịt, cá, trứng, đậu phụ

Thức ăn có ít glucid (3%): rau củ, súp lơ, dưa chuột, xà lách.....

- Các thức ăn giàu chất:

Ngũ cốc: gạo, mì, khoai, sắn

Các loại đồ uống

Các loại hoa quả ngọt đậu phụ i kiểm soát chất ch

- Chú ý:

Tuy tiêu chuẩn protein giàu chất glucid nhưng protein đậu m b o s l ng đ ng i b nh ăn đ c no, có thể cho ăn nhiều các loại rau, tăng chất

Chức năng của một số bệnh lý

Viết bởi Biên tập viên
Thứ 7, 04 Tháng 7 2018 11:07 -

Tuy nhiên không đồng nghĩa với bệnh tật ý kiến thêm các chất độc hại, bất ngờ ngoài thực địa quy định