|  |  |
| --- | --- |
| **BỆNH VIỆN ĐA KHOA HUYỆN TIỀN HẢI****KHOA DINH DƯỠNG****DINH DƯỠNG TRONG BỆNH** **SUY TIM** | **I. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG****1. *Suy tim giai đoạn 1,2**** + Năng lượng: 30 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ ngày.
	+ Protein: 1 – 1,2g/kg cân nặng lý tưởng/ngày.
	+ Lipid: 15 – 20% tổng năng lượng.
	+ Giảm Natri: dưới 2000mg/ngày (dưới 5g muối/ ngày).
	+ Tăng Kali: 4000 – 5000mg/ngày; tăng Magie.
	+ Hạn chế lao động nặng, hoạt động gắng sức.
	+ Đủ vitamin, đặc biệt vitamin nhóm B.

**2.*Suy tim giai đoạn 3**** + Năng lượng: 30 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày.
	+ Protein: 1g/kg cân nặng lý tưởng/ngày.
	+ Lipid: 15 – 20% tổng năng lượng.
	+ Giảm Natri: dưới 1600mg/ngày (dưới 4g muối/ngày).
	+ Tăng Kali: 4000 – 5000mg/ngày.
	+ Hạn chế lao động nặng, hoạt động gắng sức.
	+ Nghỉ ngơi hợp lý sau khi ăn.
	+ Đủ vitamin, đặc biệt vitamin nhóm B.
	+ Khi có phù: hạn chế lượng nước uống vào theo công thức:

Lượng nước uống vào = Lượng nước tiểu 24h ngày hôm trước + lượng dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy…) + 300 - 500 ml (tùy theo mùa).**3. *Suy tim giai đoạn 4**** + Năng lượng: 25 - 30 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày.
	+ Protein: 0,8 - 1g/kg cân nặng lý tưởng/ngày.
	+ Lipid: 15 – 20% tổng năng lượng.
	+ Giảm Natri: dưới 1200mg/ngày (dưới 3g muối/ngày).
	+ Tăng Kali: 4000 - 5000g/ngày. (chọn rau, quả nhiều Kali).
	+ Chia bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ trong ngày.
	+ Nghỉ ngơi hợp lý sau khi ăn.
	+ Khi có phù: hạn chế lượng nước uống vào, kết hợp với ăn nhạt tuyệt đối (nếu điện giải đồ bình thường).
	+ Chế biến thức ăn dạng mềm.
	+ Đủ vitamin, đặc biệt là vitamin nhóm B.
	+ Khi có phù: hạn chế lượng nước uống vào theo công thức:

 Lượng nước uống vào = Lượng nước tiểu 24h ngày hôm trước + lượng dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy…) + 300 - 500 ml (tùy theo mùa). |
| **II. LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG****1. Lựa chọn thực phẩm*****a. Thực phẩm nên dùng**** + Nhóm glucid: các loại gạo, mỳ, khoai củ, bún, bánh phở…
	+ Nhóm protein:

+ Ăn đa dạng các loại: thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu phụ.+ Sữa: các loại sữa rút muối, sữa không giàu Canxi, sữa đậu nành.* + Nhóm lipid: dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu vừng...).
	+ Quả chín: 200g – 400g/ngày, ăn đa dạng các loại quả.
	+ Rau xanh: ăn đa dạng các loại rau (đặc biệt rau lá).

***b. Thực phẩm hạn chế dùng***- Nhóm glucid:mỳ tôm, bánh mỳ.- Phủ tạng động vật, mỡ động vật, bơ.- Thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối: thịt muối, cà muối, dưa muối, giò, chả, pate…***c. Thực phẩm không nên dùng**** + Mỳ chính.
	+ Các chất kích thích: rượu, bia, cà phê…

**2. Chế biến món ăn*** + Giai đoạn suy tim nặng: chế biến món ăn dưới dạng mềm, nhừ.

**3. Chú ý:** - Suy tim giai đoạn 1,2 : dưới 5g muối/ ngày.Trong quá trình chế biến cho thêm 4g muối = 4 thìa cà phê nước mắm (20ml).* + Suy tim giai đoạn 3: dưới 4g muối/ ngày.

Trong quá trình chế biến cho thêm 3g muối = 3 thìa cà phê nước mắm (15ml).* + Suy tim giai đoạn 4: tùy tình trạng lâm sàng có thể:

+ Nhạt tương đối: dưới 3g muối/ ngày. (trong quá trình chế biến cho thêm 2g muối = 2 thìa cà phê nước mắm = 10ml).+ Nhạt hoàn toàn: không cho muối, mỳ chính, mắm, bột nêm trong quá trình chế biến./. | **III. THỰC ĐƠN MẪU****VD:** Bệnh nhân cân nặng 53kg, suy tim giai đoạn II.Năng lượng: 1600 Kcal/ngày**THỰC PHẨM CHO MỘT NGÀY**

|  |  |
| --- | --- |
| - Gạo tẻ: 200g (4 nửa bát con cơm) | - Rau xanh: 300-350g |
| - Bánh phở: 200g (1 lưng bát to) | - Quả chín: 150g |
| - Thịt + cá: 150g | - Dầu ăn: 20ml (4 thìa, thìa 5ml) |
| - Đậu phụ: 1bìa (65g) | - Lượng muối: 4-5g/ngàyhoặc thay thế |
| - Sữa tươi: 130ml | bằng 4-5 thìa nước mắm (thìa 5ml) |

**THỰC ĐƠN MẪU**

|  |  |
| --- | --- |
| **VÍ DỤ THỰC ĐƠN** | **ĐƠN VỊ THỰC PHẨM THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng: Phở thịt bò, sữa tươi** |
| Bánh phở 200g | 1 lưng bát to |
| Thịt bò 30g | 5-6 miếng nhỏ |
| Sữa tươi 130ml | 1 cốc 130ml |
| **Bữa trưa: Cơm, mọc xốt, đậu phụ rán, cải bắp luộc, quả chín** |
| Gạo tẻ 100g | 2 lưng bát con cơm |
| Thịt lợn nạc 30g | 2 viên mọc nhỏ |
| Đậu phụ 65g  | 1 bìa |
| Dầu ăn 10ml | 2 thìa, thìa 5ml |
| Rau cải bắp 140g | 1 nửa bát con rau |
| Chuối tiêu 120g | 1 quả trung bình |
| **Bữa tối: Cơm, thịt lợn rim, tôm đồng rang, rau muống luộc, nước luộc** |
| Gạo tẻ 100g | 2 nửa bát con cơm |
| Thịt lợn nạc 30g | 4-5 miếng nhỏ |
| Tôm đồng 20g | 4-5 con to |
| Dầu ăn 10ml | 2 thìa, thìa 5ml |
| Rau muống 170g | 1 lưng bát con |
| ***Chú ý: Các món ăn chế biến nhạt hoàn toàn, lượng muối trong ngày 4-5g hoặc thay bằng 4-5 thìa nước mắm (thìa 5ml).*** |

**IV. THỰC PHẨM THAY THẾ TƯƠNG ĐƯƠNG*****Nhóm đạm:***100g thịt lợn nạc tương đương với: 100g thịt bò, thịt gà; 120g tôm, cá nạc; 2 quả trứng vịt; 3 quả trứng gà; 8 quả trứng chim cút; 200g đậu phụ.***Nhóm chất bột đường:*** 100g gạo tương đương 2 lưng bát cơm; 100g miến, 100g bột mỳ; 100g bánh quy; 100g phở khô; 100g bún khô; 170 g bánh mỳ; 250g bánh phở tươi; 300g bún tươi; 400g khoai củ các loại.***Nhóm chất béo:*** 1 thìa dầu ăn (5ml) tương đương với 8g lạc hạt, 8g vừng.***Muối:*** 1g muối tương đương với 5ml nước mắm, 7ml magi. |