|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |