HƯỚNG DẪN DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN

BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH (BPTNMT)

Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính:

- Chế độ dinh dưỡng thích hợp sẽ giúp người bệnh dễ thở hơn, thể chất và tinh thần sẽ tốt hơn.
- Người bệnh cần duy trì tốt cân nặng phù hợp với chiều cao. Vì tình trạng dư cân – béo phì; sẽ làm gia tăng tình trạng khó thở. Hoặc, gầy yếu quá lại làm cho người bệnh nhanh chóng kiệt sức, suy nhược cơ thể, dễ mắc bệnh lý nhiễm trùng,... đưa đến đợt cấp của BPTNMT.

1 THỰC PHẨM NÊN DÙNG

- Các loại: Gạo, mỳ, ngô,khoai, sắn, bún, phở, bánh đúc,...

  Đậu tương và các sản phẩm chế biến từ đậu tương (đậu phụ, đậu nành,...) Các thực phẩm giàu đạm nguồn gốc động vật ít béo: thịt nạc, cá nạc, tôm,... Dầu thực vật (dầu oliu, dầu ngô, dầu lạc, dầu mè, dầu đậu nành,..)

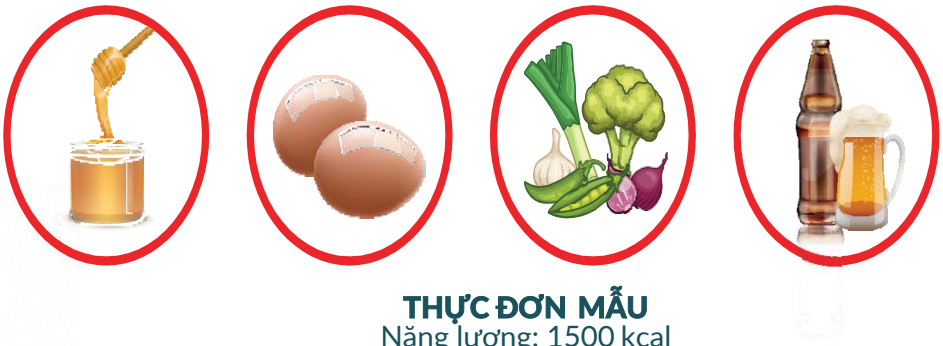
  Ăn đa dạng các loại rau.

  Có thể bổ sung thức uống dinh dưỡng, ví dụ như sữa Ensure Gold có năng lượng cao, giàu đạm, có bổ sung HMB giúp tăng cường khối cơ... dành cho người bệnh là quan trọng vì dễ dung nạp hơn thức ăn, thuận tiện trong việc sử dụng. Mỗi lần uống có thể 100-250ml tùy thuộc khả năng dung nạp của người bệnh.



2 THỰC PHẨM HẠN CHẾ DÙNG

- Đường kính, mật ong, bánh kẹo.
- Các loại quả nhiều ngọt: quả sấy khô, sầu riêng, quả trứng gà,...
- Thực phẩm sinh hơi: táo, lê, tỏi, hành tây, ớt, hành lá, bắp cải, súp lơ, đậu
- Hà Lan Thực phẩm chứa nhiều muối: dưa muối, cà muối, thịt muối, đồ chế
- biến sẵn Nước ngọt, đồ uống có ga, cà phê, rượu, chè,...
- Hạn chế mỡ động vật.
- Phủ tạng động vật: Óc, lòng, phủ tạng, nước luộc thịt.



THỰC ĐƠN MẪU

Năng lượng: 1500 kcal

Chất đạm: 75g; Chất béo: 66g; Chất bột đường: 150g

1. BỮA SÁNG: ÁI

Bánh phở: 150g, Thịt gà: 30g (1 miếng thịt gà xé), Dầu ăn: 10ml (2 thìa cà phê)

2. BỮA TRƯA: CƠM, CÁ TRẮM XỐT CÀ CHUA, BÍ XANH LUỘ

Cơm: 1 miệng bát (80g gạo tẻ), Cá trắm sốt cà chua: 70g (1 khúc nhỏ), Bí xanh: 200g (miệng bát con), Dưa hấu :100g (2 miếng nhỏ), Dầu ăn: 10 ml (2 thìa cà phê)

3. BỮA PHỤ CHIỀU:

Sữa Ensure Plus Advance 220ml: 1 chai

3. BỮA TỐI: CƠM, THỊT GÀ RANG, ĐẬU PHỤ RÁN, RAU MUỐN

Cơm: 1 miệng bát (80g gạo tẻ), Thịt gà rang: 70g (2 miếng), Đậu phụ rán: 1 bìa (60g), Rau muống xào: 200g (1 miệng bát con), Chuối:1 quả (100g), Dầu ăn: 10 ml (2 thìa cà phê)