8 DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH RỐI LOẠN CHUYỂN HÓA LIPID MÁU

8.1. MỤC TIÊU - NGUYÊN TẮC

MỤC TIÊU

- Ổn định mỡ máu
- Cholesterol toàn phần <190mg/dl
- HDL-Cholesterol >45 mg/dl hay 1 mmol/l (nam) và >48mg/dl hay 1,2 mmol/l (nữ)
- LDL-Cholesterol <160 mg/dl hay <4,2 mmol/l (Nếu 0-1 yếu tố nguy cơ tim mạch) <100 mg/dl hay <2,6mmol/l nếu vừa có bệnh tim mạch và đái tháo đường
- Triglyceride <150mg/dl (<1,7mmol/l)
- Vòng eo: Nam <94cm, Nữ <80cm





NGUYÊN TẮC

- Đủ năng lượng, 30-35kcal/kg/ngày.
- Kiểm soát cân nặng phù hợp
- Giảm cacbohydrat thay thế bằng chất béo không no, giảm dùng đường đơn- đường đôi
- Đủ các vitamin và khoáng chất, giàu chất chống oxy hóa

8.2. THỰC PHẨM NÊN DÙNG

THỰC PHẨM NHÓM G-L-P

- Thực phẩm nhóm glucid: Nhóm có chỉ số đường huyết trung bình hoặc thấp: Gạo lứt, khoai củ, ngũ cốc....
- Thực phẩm nhóm lipid: Dầu thực vật, mỡ cá, dầu cá bổ sung,
- Thực phẩm nhóm protein: Ưu tiên nhóm đậu đỗ, thịt cá nạc, hải sản...

THỰC PHẨM CHỐNG OXY HÓA VÀ XƠ

- Thực phẩm giàu vitamin E: Giá đỗ, dầu thực vật
- Thực phẩm giàu beta-caroten: Cà rốt, bí đỏ, gấc, đu đủ, rau có màu xanh thẫm
- Thực phẩm giàu vitamin C: Các loại rau quả nói chung
- Thực phẩm giàu Selen: Rau ngót, rau muống, cải bắp

THỰC PHẨM NÊN CHỌN

- Ngũ cốc nguyên hạt, số lượng vừa phải: 2 – 3 chén cơm /ngày
- Rau xanh tươi, 1,5- 2,5 chén rau /ngày
- Trái cây tươi 1-2 trái Táo cỡ vừa/ngày (chuối...)
- Sữa 2- ly/ngày (sữa tách béo, giảm béo , phô mai ít béo, sữa chua...)
- Thịt nạc <150g /ngày (thịt gia cầm bỏ da)
- Trứng 3 quả /tuần, ăn cách tuần
- Xơ hoà tan: Cà rốt, bông cải, các loại hạt, đậu hủ, miso



8.3. THỰC PHẨM HẠN CHẾ DÙNG

- Óc, bầu dục bò, bầu dục lợn, tim, trứng gà toàn phần, gan lợn, gan gà, tôm, mực, lươn....
- Giảm vừa phải thịt các loại, nhất là thịt đỏ



THỰC PHẨM NÊN HẠN CHẾ ĂN

- Bánh mì, ngũ cốc: Bánh quy, bánh ngọt, khoai tây chiên, bắp rang bơ...
- Rau xào, rau trộn bơ, sốt kem...
- Trái cây khô, sinh tố trái cây có bơ, kem
- Sữa nguyên kem (sữa béo), phô mai kem
- Thịt, cá chiên, thịt gia cầm còn da, thịt xông khói, lòng, gan, phủ tạng
- Bơ, sô cô la, dầu dừa

8.4. BIỆN PHÁP THAY ĐỔI LỐI SỐNG



