CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO BỆNH NHÂN COPD KHI NẰM VIỆN

NGUYÊN TẮC CHUNG

- Tuân thủ chế độ dinh dưỡng (chế độ ăn bệnh lý gồm 3-4 bữa ăn) theo chỉ định của bác sĩ điều trị và do bệnh viện cung cấp, giúp đảm bảo vệ sinh thực phẩm và đầy đủ chất dinh dưỡng phù hợp tình trạng bệnh lý (viêm phổi, cao huyết áp, đái tháo đường…)
- Cần có thêm 2-3 bữa phụ trong ngày, giúp cung cấp thêm năng lượng, các chất dinh dưỡng cần thiết, để cơ thể tăng đề kháng, cải thiện khối cơ và sức cơ, thúc đẩy hồi phục bệnh
- Uống đủ nước trong ngày (trung bình 1,5 lít), giúp làm loãng đàm, chuyển hóa tốt hơn, tránh táo bón
- Nên vận động (đi lại), trừ khi không thể do quá yếu sức

CẦN ĂN TĂNG CƯỜNG ĐẠM ĐỂ HỒI PHỤC KHỐI CƠ VÀ TĂNG ĐỀ KHÁNG, ĐẶC BIỆT Ở NGƯỜI BỊ SỤT CÂN TRONG QUÁ TRÌNH NẰM VIỆN HOẶC BỊ SUY DINH DƯỠNG

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐÚNG CÁCH CHO BỆNH NHÂN ĐANG NẰM VIỆN

ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH CÒN ĂN UỐNG ĐƯỢC QUA ĐƯỜNG MIỆNG

- **Đối với bữa chính:** Nên ăn thức ăn thông thường như các món nước, cháo hoặc cơm theo khả năng cơ thể dung nạp được để dễ tiêu hóa và không gây khó thở thêm. Tuy nhiên, người bệnh nên cố gắng ăn tăng cường đạm từ thịt nạc các loại (thịt heo, bò, gà, cá…), trứng.
- **Đối với bữa phụ (2-3 bữa):** Thường là thức uống giàu chất dinh dưỡng (như sữa dành cho người bệnh). Đặc biệt người bệnh bị yếu sức, suy dinh dưỡng, teo cơ nên chọn sữa giàu năng lượng (như 1ml sữa cung cấp 1,5kcal), hàm lượng đạm cao, đủ các chất dinh dưỡng, khoáng chất và có bổ sung HMB (Beta- Hydroxy Methylbutyrate), được nghiên cứu lâm sàng chứng minh giúp tổng hợp cơ, cải thiện sức cơ và phục hồi suy dinh dưỡng. Mỗi bữa trung bình 100-200ml tùy thuộc khả năng dung nạp của người bệnh.
- **Tăng cường sinh tố, khoáng và chất xơ** từ trái cây, nước ép trái cây, rau củ quả giúp tăng đề kháng, ngăn ngừa táo bón.
- **Cung cấp đủ nước** như từ canh rau, nước chín để nguội. Tuy nhiên, tránh uống nước ngay trước bữa ăn sẽ gây no, hạn chế ăn.

ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH ĐƯỢC CUNG CẤP DINH DƯỠNG QUA ỐNG THÔNG MŨI DẠ DÀY (ĂN XÔNG)

- Số cữ ăn thông thường từ 4-6 cữ. Mỗi cữ ăn phụ thuộc vào chỉ định của bác sĩ điều trị và thực hành/hướng dẫn của điều dưỡng trong khoa.
- Thức ăn dạng lỏng, xay nhuyễn hoặc sữa dành cho người bệnh được bệnh viện cung cấp theo chỉ định của bác sĩ.
- Thường bắt đầu cho ăn với thể tích ít (như 100-150ml/cữ) và tăng dần thể tích (như tăng thêm 50ml/mỗi cữ).
- Tốc độ cho ăn qua xông chậm (như 30-60 phút/mỗi cữ) hoặc truyền thức ăn liên tục (như trong phòng hồi sức).
- Tráng ống bằng nước chín để nguội hoặc nước khoáng đóng chai an toàn, mỗi lần tráng ống với 30-50ml nước.
- Người bệnh được nằm ở tư thế nửa người trên với độ cao so với mặt giường (một góc 30 độ).

NÊN TRÁNH

- Thức ăn chiên, xào, thức ăn nhiều mỡ, dầu gây khó tiêu, hạn chế hô hấp
- Thức ăn chế biến sẵn, mặn, nhiều muối, bột ngọt, vì ăn nhiều muối ảnh hưởng huyết áp, gây phù…
- Thức uống có gas vì dễ gây chướng bụng
- Thức uống có chứa chất kích thích như cà phê làm tăng nhịp tim, gây mệt

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN COPD KHI NẰM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 1 CHÁO CHO BỆNH NHÂN COPD NẰM VIỆN

BỮA SÁNG

Cháo thịt

BỮA TRƯA

Cháo gà xé
Sữa chua uống

GIỮA XẾ

Cháo thịt

BỮA CHIỀU

Cháo gà xé

BỮA TỐI

Ensure Plus Advance

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ	
Sáng	**1 tô lưng cháo thịt (250ml)**	• 20-25g Gạo trắng • 30-35g Thịt heo nạc • 20-30g Cà rốt • 5-10g Nấm rơm • 10-20g Khoai tây	• 5g Hành lá • 5-8g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Muối
Trưa	**1 tô lưng cháo gà xé (250ml)**	• 20-25g Gạo trắng • 30-40g Thịt gà nạc • 5-10g Đậu xanh • 5-10g Nấm rơm • 10-20g Khoai tây	• 5g Hành lá • 5-8g Dầu thực vật • 1-2g Đường cát • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Sữa chua uống	• 1 hộp 110g	
Xế	**1 tô lưng cháo thịt (250ml)**	• 20-25g Gạo trắng • 30-35g Thịt heo nạc • 20-30g Cà rốt • 5-10g Nấm rơm • 10-20g Hành lá	• 5g Dầu thực vật • 5-8g Đường cát • 0,3-0,5g Hạt nêm • 2-3g Muối
Chiều	**1 tô lưng cháo gà xé (250ml)**	• 20-25g Gạo trắng • 30-40g Thịt gà nạc • 5-10g Đậu xanh • 5-10g Nấm rơm • 10-20g Khoai tây	• 5g Hành lá • 5-8g Dầu thực vật • 1-2g Đường cát • 0,3-0,5g Muối • 0,5-1g Hạt nêm
Tối	**1 chai Ensure Plus Advance 220 ml**	• 1 chai Ensure Plus Advance pha sẵn	

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Sáng	212,5 - 249,2	8,3 - 9,1	7,5 - 10,8	24,8 - 28,8	385,7 - 536,2	309 - 369,4
Trưa	308 - 344,5	13 - 14,3	7,9 - 11,2	40,1 - 44,3	374,5 - 524,8	236 - 296,9
Buổi xế	212,5 - 249,1	8,3 - 9	7,5 - 10,8	24,8 - 28,8	385,7 - 536,2	309 - 369,4
Chiều	226,6 - 262,6	11,9 - 12,9	7,8 - 11,1	23,6 - 27,6	374,5 - 524,8	236,5 - 296,9
Tối Ensure Plus Advance	330	20	10,5	36,9	330	594
Tổng	1300 - 1450	61,5 - 65,4	41,2 - 54,6	150,2 - 166,8	1850 - 2451,7	1684,5 - 1926,9

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN COPD KHI NẰM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 2 CHÁO SÚP CHO BỆNH NHÂN COPD NẰM VIỆN

THỰC ĐƠN THEO YÊU CẦU HOẶC DỊCH VỤ

BỮA SÁNG

Cháo tôm

BỮA TRƯA

Súp nấm thịt
Trái quýt

GIỮA XẾ

Ensure Plus Advance

BỮA CHIỀU

Cháo thịt bò

GIỮA TỐI

Ensure Plus Advance

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	**1 tô lưng cháo tôm (300ml)**	• 25-30g Gạo trắng • 40-50g Tôm bạc • 10-20g Nấm rơm • 5g Hành lá • 8-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Hạt nêm • 0,5-1g Muối
Trưa	**1 chén súp nấm thịt**	• 20-25g Bắp hạt • 5-10g Bột năng • 30-40g Thịt heo nạc • 20-30g Nấm hương • 10-12g Trứng cút • 5g Hành lá • 10-12g Dầu thực vật • 2-5g Đường cát • 0,5-1g Hạt nêm • 0,3-0,5g Muối
	Tráng miệng	• 100-120g Trái quýt
Xế	**1 chai Ensure Plus Advance 220 ml**	• 1 chai Ensure Plus Advance pha sẵn
Chiều	**1 tô lưng cháo thịt bò (300ml)**	• 25-30g Gạo trắng • 35-40g Thịt bò • 8-10g Hạt sen • 5g Hành lá • 10-12g Dầu thực vật • 2-5g Đường cát • 0,5-1g Hạt nêm • 0,3-0,5g Muối
Tối	**1 chai Ensure Plus Advance 220 ml**	• 1 chai Ensure Plus Advance pha sẵn

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Sáng	229 - 265	11,7 - 12,7	8,7 - 11,9	22,5 - 26,4	648,7 - 799,1	271 - 331,4
Trưa	291,9 - 365	10,9 - 12	14,4 - 17,5	29,5 - 33,8	438,8 - 543,8	373,7 - 438,7
Buổi xế Ensure Plus Advance	330	20	10,5	36,9	330	594
Chiều	235,5 - 272,1	10 - 12,2	8,7 - 12,0	6,4 - 10,4	115 - 128,7	560,6 - 620,6
Tối Ensure Plus Advance	330	20	10,5	36,9	330	594
Tổng	1489 - 1525,5	73,7 - 76	56 - 59,5	136,6 - 158,6	1967,5 - 2518,6	2188 - 2518,3

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN COPD KHI NẰM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 3 CHÁO SÚP CHO BỆNH NHÂN COPD NẰM VIỆN

THỰC ĐƠN THEO YÊU CẦU HOẶC DỊCH VỤ

SÁNG SỚM

Ensure Plus Advance

GIỮA SÁNG

Cháo sườn

BỮA TRƯA

Súp măng tây
Thanh long

BỮA CHIỀU

Cháo cá lóc

BỮA TỐI

Ensure Plus Advance

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng sớm	**1 chai Ensure Plus Advance220 ml**	• 1 chai Ensure Plus Advance pha sẵn
Giữa sáng	**1 tô lưng cháo sườn (300ml)**	• 25-30g Gạo trắng • 60-80g Sườn heo • 15-20g Nấm rơm • 20-25g Cà rốt • 5g Hành lá • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Muối
Trưa	**1 chén súp măng tây**	• 20-30g Măng tây • 5-10g Bột năng • 55-60g Trứng gà • 30-40g Tôm tươi • 15-20g Cà rốt • 10-20g Nấm hương • 5g Hành lá • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Hạt nêm • 0,5-1g Muối
	Tráng miệng	• 200-300g Thanh long
Chiều	**1 tô lưng cháo cá lóc (300ml)**	• 25-30g Gạo trắng • 50-60g Cá lóc • 15-20g Nấm rơm • 8-10g Hạt sen tươi • 5g Hành lá • 5-10g Dầu thực vật • 5-10g Gừng tươi • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Hạt nêm • 0,5-1g Muối
Tối	**1 chai Ensure Plus Advance 220 ml**	• 1 chai Ensure Plus Advance pha sẵn

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Sáng sớm	330	20	10,6	37	330	594
Giữa sáng	293,7 - 350,7	14,3 - 17,9	13,7 - 21,2	26 - 28,1	544,6 - 635,5	321 - 333,5
Trưa	338,5 - 355,8	20,2 - 21	12,2 - 12,6	35,9 - 40	814,6 - 848,4	333,7 - 335,3
Chiều	221,7 - 251,8	12,8 - 15,2	7,4 - 7,8	25,7 - 30,1	389,7 - 589,9	211,4 - 228,6
Tối Ensure Plus Advance	330	20	10,56	37	330	594
Tổng	1500 - 1561	88 - 89,9	53,8 - 55,3	161,1 - 172,2	2442,7 - 2609	2055,7 - 2083,8

THỰC PHẨM THAY THẾ CHO
01 CHAI ENSURE PLUS ADVANCE 220ML
(năng lượng 330 Kcal, đạm 20g)

MÓN ĂN THAY THẾ	THÀNH PHẦN	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	ĐẠM (g)
Bánh canh thịt nạc	• 150g Bánh canh • 80g Sườn heo • 1 quả trứng cút • 3g Dầu ăn (1 muỗng cà phê)	**266**	**10,2**
Bún gạo thịt nạc	• 55g Bún gạo khô • 40g Thịt nạc (4 lát thịt) • 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài)	**263**	**10,9**
Cháo thịt bằm	• 40g Gạo nấu cháo • 40g Thịt bằm • 7,5g Dầu ăn	**261**	**10,8**
Cơm chiên trứng	• 36g Gạo trắng (1 chén vơi) • 55g Trứng gà (1 quả cỡ trung bình) • 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài)	**260**	**11**
Cháo trắng hột vịt muối cá cơm kho tiêu	• 40g Gạo nấu cháo (2 muỗng canh vuông) • 58g Trứng vịt muối (1 trứng) • 40g Cá cơm kho tiêu • 5g Dầu ăn	**257**	**9,2**
Mì gói trứng gà	• 37,5g Mì gói (1/2 gói mì) • 55g Trứng gà (1 quả cỡ trung bình)	**257**	**11,3**

MÓN ĂN THAY THẾ	THÀNH PHẦN	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	ĐẠM (g)
Lagu bánh mì	• 60g Bánh mì (1 ổ không đặc ruột) • 40g Khoai tây (2 khoanh) • 40g Cà rốt (2 khoanh) • 70g Thịt bò (3 miếng thịt cắt vuông) • 3g Dầu ăn (1 muỗng cà phê) • 5g Bột năng	**330**	**20,8**
Bánh mì ốp la	• 60g Bánh mì (1 ổ không đặc ruột) • 100g Trứng gà công nghiệp (2 quả) • 5g Dầu ăn	**342**	**19,5**
Cơm tấm sườn nướng	• 50g Gạo tấm • 90g Sườn cốt lết (1 miếng sườn nướng)	**340**	**20,2**
Cơm tấm trứng ốp la	• Gạo tấm 50g • 100g Trứng gà (2 quả cỡ trung bình) • Dầu ăn 3g (1 muỗng cà phê)	**365**	**18,9**
Bánh canh gà xé	• 120g Bánh canh • 90g Thịt gà nạc (thịt gà xé ko kể xương)	**311**	**20,3**

CÁCH SỬ DỤNG

CHÉN ĂN CƠM

- Chén CK TA89 11,5cm là mẫu chén được dùng nhiều nhất tại các nhà hàng quán ăn
- Chiều rộng 11,5cm
- Chiều cao 5,6 cm
- Dung tích 220ml

TÔ

Đường kính 15cm

DĨA

- Dĩa tròn đường kính 15cm

MUỖNG SỮA CHUA

MUỖNG CÀ PHÊ

MUỖNG INOX CÁN DÀI

Chiều dài 18cm

MUỖNG CANH VUÔNG

Chiều dài 15cm

CÁCH ĐONG KHỐI LƯỢNG DUNG TÍCH GIA VỊ

STT	LOẠI GIA VỊ	CANH VUÔNG		CÁN DÀI		CÀ PHÊ		SỮA CHUA	
		Vun (g)	Gạt ngang (g)	Vun (g)	Gạt ngang (g)	Vun (g)	Gạt ngang (g)	Vun (g)	Gạt ngang (g)
1	Muối					8	4	3	1
2	Hạt nêm	18	12	10	6	5	3	2	1
3	Đường	28	12	14	6	8	4		
4	Nước tương	15		6		4			
5	Nước mắm	15		6		4			
6	Dầu ăn	15		5		3			