CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN COPD SAU XUẤT VIỆN

10 NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO BỆNH NHÂN COPD SAU XUẤT VIỆN

- Ăn bữa nhỏ, ăn nhiều lần trong ngày, thực phẩm nên được chế biến mềm/nhừ để dễ nhai, nuốt, ăn chậm, nhai kỹ để dễ tiêu hóa, hô hấp dễ hơn.
- Ăn đầy đủ 5 nhóm chất dinh dưỡng (tinh bột, đạm, béo, khoáng chất và vitamin), thay đổi thường xuyên món ăn vừa để tăng vị giác và khả năng ăn uống.
- Chỉ cần ăn vừa phải lượng tinh bột (như cơm, bánh phở, mì… nếp).
- Cần ăn tăng lượng thịt cá nạc các loại, gia cầm hoặc đậu đỗ, sữa dinh dưỡng giàu đạm để hồi phục khối cơ xương.
- Tăng cường thực phẩm giàu khoáng và vitamin như từ trái cây, nước ép tươi, rau củ quả để tăng đề kháng và giúp cơ thể chuyển hóa dinh dưỡng tốt.
- Uống đủ nước (1-1,5 lít/ngày) từ bữa ăn (như thức ăn lỏng, canh…) và từ nước uống. Đối với bệnh nhân có suy tim nặng lượng nước nhập vào trong ngày cần được sự hướng dẫn của bác sĩ điều trị.
- Hạn chế ăn mỡ (heo, bò…), thức ăn nhiều dầu (chiên, xào nhiều dầu) vì gây khó tiêu và hô hấp khó kéo dài sau bữa ăn, đồng thời làm tăng nguy cơ bệnh xơ vữa mạch máu, tăng huyết áp…
- Tránh nêm mặn, ăn mặn, đặc biệt ở người bệnh có dùng thuốc corticoid, hoặc có kèm bệnh suy tim, ăn mặn dễ bị phù, nặng hơn sẽ khó thở.
- Vận động thể chất đều đặn (hít thở, đi bộ… tập tạ nhẹ) để cải thiện tinh thần, thể chất như sức khỏe cơ, miễn dịch…
- Tránh tiếp xúc môi trường bụi, khói… và người bị cảm cúm. Khi ra khỏi nhà luôn cần đeo khẩu trang.

LƯU Ý:
- Cần uống thuốc theo toa
- Tái khám theo hẹn
- Nếu bệnh nhân có bệnh kèm như đái tháo đường, bệnh thận mạn …, người bệnh cần được hướng dẫn chế độ dinh dưỡng theo đúng bệnh lý bởi chuyên gia dinh dưỡng

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

TRONG 2 TUẦN ĐẦU SAU XUẤT VIỆN

- Ăn bữa ăn nhỏ, có thể 3 bữa ăn chính và 2-3 cữ phụ trong ngày, theo khả năng dung nạp và tiêu hóa thức ăn của người bệnh.
- Bữa ăn chính: Thức ăn đặc (như cơm…), sệt (súp, cháo, lagu…), lỏng (cháo, súp, sữa…) tùy thuộc vào sức nhai, khả năng nuốt, tiêu hóa và hô hấp của người bệnh.
- Bữa phụ: Thức ăn lỏng, nấu nhừ, nếu cần xay nhuyễn hoặc có thể dùng sữa dinh dưỡng dành cho người bệnh. Người bệnh nên chọn sữa dinh dưỡng được chứng minh giàu dinh dưỡng (có năng lượng, đạm cao, đầy đủ khoáng chất và vitamin), tăng tổng hợp cơ, cải thiện sức cơ (có bổ sung chất HMB- beta Hydroxy Methylbutyrate). Cách bổ sung: 100-200ml cho mỗi cữ, 2-3 cữ trong ngày.
- Bổ sung thêm nước ép trái cây, trái cây mềm, rau, bữa ăn với rau, củ xắt nhỏ, nấu mềm để tăng sức đề kháng, tránh táo bón.
- Vật lý trị liệu trong giai đoạn này là quan trọng. Vật lý trị liệu về hô hấp, vận động cơ thể để gia tăng hồi phục cơ và sức khỏe chung.

DẤU HIỆU CÓ CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TẠI NHÀ

- Dấu hiệu sớm:
  - Sức cơ tốt hơn như sức cầm nắm của bàn tay tốt hơn, đi lại vững hơn
  - Có cảm giác thèm ăn, ăn ngon hơn, tăng sức ăn
  - Sức khỏe chung cải thiện
- Tăng cân sau mỗi tuần, thường người bệnh có thể tăng 1-2kg trong một tuần
- Vùng cơ teo có vẻ đầy hơn (ở vùng mặt, thái dương, tay chân…)

NHỮNG TUẦN VỀ SAU

- Cần thực hiện theo 10 nguyên tắc chung
- Nên có bữa phụ với bổ sung sữa dinh dưỡng như trên để tiếp tục hồi phục, tăng cường sức khỏe
- Không uống thức uống có chất kích thích (trà đậm, cà phê, bia…) để không làm tim đập nhanh, khó thở
- Hạn chế ăn thức ăn như bắp cải, hành tây, bông cải xanh, ớt chuông, dưa chuột, các loại đậu (như cháo hoặc chè đậu) và tránh uống thức uống có gas vì dễ sinh hơi, chướng bụng làm hạn chế hô hấp

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN COPD SAU XUẤT VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 1 CƠM CHO BỆNH NHÂN XUẤT VIỆN

BỮA SÁNG

Bún mọc

BỮA TRƯA

Cơm trắng
Cá thu đao sốt cà
Canh tần ô cá thác lác

GIỮA XẾ

Trái bơ

BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Trứng chưng thịt
Canh khoai sọ thịt bằm
Rau dền luộc

BỮA TỐI

Ensure Gold hoặc
Ensure Gold Vigor

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	**1 tô bún mọc**	• 120-150g Bún tươi • 30-40g Giò sống • 20-30g Thịt heo nạc • 10-12g Trứng cút • 1-2g Nấm mèo • 5g Hành lá • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Muối • 0,5-1g Nước mắm
Trưa	**1 chén lưng cơm**	• 60g Gạo
	1 khứa cá thu đao sốt cà	• 80-100g Cá thu đao • 50-60g Cà chua • 10g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 5-8g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 1-1,5g Nước mắm loại 1 • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,3-0,5g Muối
	1 chén canh tần ô cá thác lác	• 60-80g Tần ô • 30-40g Cá thác lác • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
Giữa Xế	**Trái cây**	• 130-150g Trái bơ
Chiều	**1 chén lưng cơm**	• 60g Gạo
	1 khứa trứng chưng thịt	• 55-60g Trứng gà • 20-30g Thịt heo • 5-10g Bún tàu • 5-10g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Nước mắm loại 1 • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,3-0,5g Muối
	1 chén canh khoai sọ thịt bằm	• 60-80g Khoai sọ • 3-5g Thịt heo nạc • 5g Hành lá • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,1-0,3g Muối
	Rau dền luộc	• 80-100g Rau dền
Tối	**1 ly Ensure Gold 230ml/ 1 chai Ensure Gold Vigor 237ml**	• 60,6g bột Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor pha sẵn

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Sáng	305,8 - 365,7	15,7 - 16,2	10,5 - 13,5	36,8 - 44,5	560,6 - 627,4	136,9 - 171
Trưa	461,7 - 493,8	30,2 - 34,3	12,7 - 14,4	56 - 56,5	716,9 - 825	838,3 - 919,4
Giữa xế	131	131,3	12,2	12,2	2,9	2,6
Chiều	574,9 - 598	23,1 - 25,7	15 - 15,6	88,1 - 88,3	679,7 - 778,5	1226 - 1235
Tối 1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Tổng	1788 - 1815	79,2 - 88,7	42,8 - 61,2	218,5 - 279,1	2030 - 2427	2477,9 - 3149,8

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN COPD SAU XUẤT VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 2 DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG KÉM

BỮA SÁNG

Nui thịt

BỮA TRƯA

Cơm trắng
Thịt kho thơm
Canh rau ngót nấu tôm

GIỮA XẾ

Nước ép

BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Canh gà hầm rau rủ

BỮA TỐI

Ensure Gold hoặc
Ensure Gold Vigor

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	**1 tô nui thịt**	• 50-60g Nui (khô) • 30-40g Thịt heo nạc • 10-12g Trứng cút (1 trứng) • 20-30g Củ cải trắng • 20-30g Cà rốt • 5-10g Nấm rơm • 5g Hành lá • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Hạt nêm • 0,5-1g Muối
Trưa	**½ chén cơm**	• 35g Gạo
	Thịt kho thơm	• 40-50g Thịt heo nạc • 50-60g Thơm • 10g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 8-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Nước mắm • 0,5-1g Hạt nêm • 0,5-1g Muối
	Canh rau ngót nấu tôm	• 40-50g Rau ngót • 20-30g Tôm tươi • 0,3-0,5g Hạt nêm
Giữa Xế	**1 ly nước ép**	• 60g Dâu • 10g Đường cát
Chiều	**½ chén cơm**	• 35g Gạo
	1 chén canh gà hầm rau củ	• 80-100g Thịt gà • 30-40g Khoai tây • 30-40g Cà rốt • 30-40g Su su • 40-50g Cà chua • 5-10g Bột năng • 10-15g Hành tây • 10g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 5-8g Dầu thực vật • 3-5g Đường cát • 0,5-1g Nước mắm • 0,5-1g Hạt nêm • 0,5-1g Muối
Tối	**1 ly Ensure Gold 230ml/ 1 chai Ensure Gold Vigor 237ml**	• 60,6g bột Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor pha sẵn

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Sáng	375,7 - 418,2	8,9 - 14,6	12 - 14,7	59,2 - 60,2	502,4 - 661,3	290,7 - 383
Trưa	314 - 328,9	10,3 - 13,1	14,8 - 15,1	31 - 34,6	745,5 - 895,7	638,6 - 729,5
Giữa xế	56,2	0,7	0,16	13	18,7	151,4
Chiều	435,6 - 475,7	21,5 - 26,5	15,2 - 18,9	47 - 50,8	744,3 - 758,4	647,3 - 776
Tối 1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Tổng	1484 - 1501,7	56,4 - 60,5	51 - 54,8	186 - 192,8	2219 - 2513,9	2262,8 - 2317,3

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN COPD SAU XUẤT VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 3 DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG KÉM

BỮA SÁNG

Ensure Gold
hoặc Ensure Gold Vigor

BỮA TRƯA

Cơm trắng
Cá lóc phi lê lăn bột sốt cà
Canh chua tôm
Trái nho

BỮA XẾ

Sữa chua ăn

BỮA CHIỀU

Cháo trắng lá dứa
Cá cơm kho khô
Trái táo

BỮA TỐI

Ensure Gold
hoặc Ensure Gold Vigor

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	**1 ly Ensure Gold 230ml/ 1 chai Ensure Gold Vigor 237ml**	• 60,6g bột Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor pha sẵn
Trưa	**½ chén cơm**	• 35g Gạo
	Cá lóc phi lê lăn bột sốt cà	• 60-70g Cá lóc phi lê • 15-20g Bột mì • 10-15g Bột năng • 50-60g Cà chua • 10-15g Hành tây • 10g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 15-20g Dầu thực vật • 3-5g Đường cát • 1-1,5g Nước mắm • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,3-0,5g Muối
	1 chén canh chua tôm	• 20-30g Tôm tươi • 20-30g Thơm • 20-30g Giá đậu xanh • 20-30g Đậu bắp • 20-30g Cà chua • 20-30g Bạc hà • 10-15g Me chua • 5g Rau thơm • 4-8g Đường cát • 0,5-1g Hạt nêm • 0,3-0,5g Muối
Bữa Xế	**1 chùm nho**	• 100-120g Nho Mỹ
Chiều	**Sữa chua uống**	• 100g 1 hộp
	Cháo trắng lá dứa	• 15-20g Gạo trắng • 15-20g Gạo nếp • 10-15g Lá dứa
	Cá cơm kho khô	• 60-80g Cá cơm • 10g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 8-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Nước mắm • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,3-0,5g Muối
	½ trái táo	• 100-120g Táo tây
Tối	**1 ly Ensure Gold 230ml/ 1 chai Ensure Gold Vigor 237ml**	• 60,6g bột Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor pha sẵn

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Sáng 1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Trưa	610,7 - 670	27,3 - 30,1	18,6 - 23,7	82,3 - 85,3	862,2 - 1012,3	791,7 - 882,6
Giữa xế	105	3,6	3	17,6	110	348
Chiều	302,6 - 344,2	7,8 - 10,8	12,1 - 15,2	39,1 - 42,1	976,1 - 1126,3	218,3 - 309,2
Tối 1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Tổng	1501 - 1540	60,5 - 62	54,8 - 56	192,8 - 196	2513,9 - 2526	2004 - 2317,3

MÓN ĂN THAY THẾ CHO 01 LY ENSURE GOLD 230ML HOẶC 01 CHAI ENSURE GOLD VIGOR

(năng lượng 262 Kcal, đạm 10,5g)

MÓN ĂN THAY THẾ	THÀNH PHẦN	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	ĐẠM (g)
Bánh canh thịt nạc	· 150g Bánh canh · 40g Thịt nạc (4 lát thịt) · 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài)	**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 (2 muỗng canh vuông) · 40g Thịt bằm (2 muỗng canh vuông) · 7,5g Dầu ăn (1,5 muỗng ăn cán dài)	**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 quả 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)
Bánh mì xíu mại	· 40g Bánh mì (2/3 ổ không đặc ruột) · 1 viên xíu mại (40g Thịt nạc) · 10g Pate · 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài)	**233**	**11,8**
Bánh mì ốp la	· 40g Bánh mì (2/3 ổ không đặc ruột) · 50g Trứng gà công nghiệp (1 quả cỡ trung bình) · 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài)	**228**	**10,6**
Nui thịt bằm	· 40g Nui khô · 40g Thịt bằm (2 muỗng canh vuông) · 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài)	**244**	**10,2**
Nui xào bò	· 40g Nui khô · 40g Thịt bò · 40g Cải ngọt · 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài)	**243**	**11,6**

DỤNG CỤ 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			