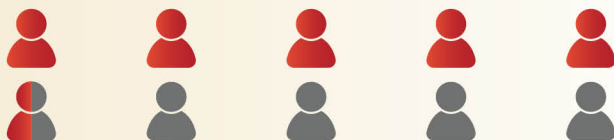


CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO BỆNH NHÂN SUY TIM MẠN KHI NÀM VIỆN



ĂN CHẾ ĐỘ ĂN BỆNH LÝ (CƠM, CHÁO, SÚP) ĐƯỢC BÁC SĨ CHỈ ĐỊNH VÀ ĐƯỢC BỆNH VIỆN CUNG CẤP HÀNG NGÀY

- Người bệnh có thể yêu cầu loại thức ăn để phù hợp khả năng nhai, nuốt. Đối với bệnh nhân nặng như thở máy sẽ được nuôi qua ống thông với thức ăn dạng lỏng và/hoặc xay nhuyễn do bệnh viện cung cấp.



55%

**BỆNH NHÂN
KHÔNG THỂ ĂN HẾT
SUẤT ĂN BỆNH VIỆN**



BỔ SUNG THÊM THỨC UỐNG, THỨC ĂN KHI NGƯỜI BỆNH KHÔNG THỂ ĂN HẾT SUẤT ĂN BỆNH VIỆN (DO CHÁN ĂN, MỆT, SỐT, KHÓ THỞ...)

- Thêm 1-3 cỡ phụ như sữa dành cho người bệnh (sữa giàu năng lượng, giàu đạm, ít cholesterol, ít chất béo chuyển đổi (trans fat), đầy đủ chất khoáng và vitamin) để tăng cường thêm lượng dinh dưỡng nhập vào. Ví dụ: Lượng sữa bổ sung 100-200ml mỗi cỡ.
- Tăng cường thêm thức ăn giàu đạm nếu người bệnh không bị suy thận. Thức ăn giàu đạm gồm thịt nạc, cá, đậu, trứng, sữa chua. Ví dụ: 100-150g trong ngày
- Trái cây tươi các loại hoặc sinh tố xay. Ví dụ: 150-250g trong ngày. Đối với người bệnh đái tháo đường, cần được bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng hướng dẫn loại và lượng trái cây phù hợp.



ĂN NHẠT, ĐẶC BIỆT KHI CÓ PHÙ. TRÁNH NÊM THÊM NƯỚC MẮM, NƯỚC TƯƠNG/ XÌ DẦU, MUỐI... VÀO TRONG THỨC ĂN DO BỆNH VIỆN CUNG CẤP, NGOẠI TRỪ MỘT VÀI TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT CẦN BỔ SUNG VỚI SỰ HƯỚNG DẪN BÁC SĨ ĐIỀU TRỊ.



KIỂM SOÁT LƯỢNG NƯỚC NHẬP VÀO CƠ THỂ TỪ NƯỚC UỐNG, CANH, HOẶC NƯỚC SÚP TỪ CÁC MÓN ĂN LỎNG, SỮA...

- Đặc biệt ở bệnh nhân suy tim nặng, lượng nước nhập vào phụ thuộc vào độ nặng của phù, lượng nước tiểu... thuốc điều trị (như lợi tiểu) và nên được hướng dẫn bởi bác sĩ điều trị.



TRÁNH DÙNG THỨC UỐNG CÓ CHẤT KÍCH THÍCH NHƯ CÀ PHÊ, TRÀ.



LỢI ÍCH CỦA DINH DƯỠNG ĐÚNG CHO BỆNH NHÂN SUY TIM NẪM VIỆN

- Phục hồi cân nặng ở người bị suy dinh dưỡng, giảm biến chứng liên quan suy dinh dưỡng (nhiễm trùng, suy hô hấp)
- Tăng khối cơ và cải thiện sức cơ
- Giúp kiểm soát huyết áp, khó thở, phù, qua đó giúp ngăn ngừa biến chứng bệnh
- Giúp tăng hồi phục, xuất viện sớm

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN SUY TIM MẠN KHI NÀM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 1 DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG BÌNH THƯỜNG

BỮA SÁNG

Cháo thịt băm



BỮA TRƯA

Cơm trắng
Cá basa kho thơm
Canh khoai mỡ
Đậu bắp luộc



BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Đậu hũ chiên sốt thịt băm dầu hào
Canh soup rau củ
Cải thìa xào dầu hào



BỮA TỐI

Ensure Plus Advance



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ	
Sáng	1 tô lụng cháo thịt băm (300ml)	<ul style="list-style-type: none"> • 30-40g Gạo trắng • 40g Thịt heo nạc • 10-20g Đậu xanh • 10-20g Nấm rơm • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá 	<ul style="list-style-type: none"> • 5-8g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
Trưa	1 chén lụng cơm	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng 	
	1 khúc cá basa kho thơm	<ul style="list-style-type: none"> • 90-100g Cá basa • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 5g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-1,5g Nước mắm loại 1 • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,3-0,5g Muối
	1 chén canh khoai mỡ	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Khoai mỡ • 5g Thịt heo nạc • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,1-0,2g Muối
	10 quả đậu bắp luộc	<ul style="list-style-type: none"> • 100g Đậu bắp 	
Chiều	1 chén lụng cơm	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng 	
	Đậu hũ chiên sốt thịt băm dầu hào	<ul style="list-style-type: none"> • 30-40g Thịt heo nạc • 40g Đậu hũ chiên • 3g Nấm mèo • 10g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 10g Dầu hào 	<ul style="list-style-type: none"> • 5g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	1 chén canh soup (rau củ cắt hạt lựu)	<ul style="list-style-type: none"> • 20g Khoai tây • 5g Thịt heo nạc • 20g Su su • 20g Củ cải trắng • 20g Cà rốt 	<ul style="list-style-type: none"> • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,1-0,3g Muối
	Cải thìa xào	<ul style="list-style-type: none"> • 100g Cải thìa (cải trắng) • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 5g Dầu thực vật 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,1-0,3g Muối
Tối	1 chai Ensure Plus Advance 220 ml	<ul style="list-style-type: none"> • 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	294,2 - 329,4	13,3 - 16,4	9,5 - 14,2	28,3 - 44,7	243,1 - 330,4	290,5 - 543,2
Trưa	516,5 - 549,5	23,7 - 25,7	17,1 - 18,3	64,6 - 66,3	390,2 - 508,2	173,2 - 180,3
Chiều	504,9 - 523,2	19,9 - 22,3	16,8 - 21,2	67,9 - 86	718,6 - 735	729,7 - 816,7
Tối (1 chai Ensure Plus Advance)	330	20	10,6	36,9	330	594
Tổng	1681,6 - 1726	77 - 84	55 - 63	197,6 - 232,7	1681,9 - 1902	1787 - 2120

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN SUY TIM MẠN KHI NÀM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 2 DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG KÉM

BỮA SÁNG

Bánh canh thịt nạc



GIỮA BUỔI

Ensure Plus Advance

BỮA TRƯA

Cơm trắng
Cá diêu hồng kho cà
Canh bí đỏ
Mướp giá xào



BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Trứng chiên thịt
Canh rau má
Susu cà rốt xào



BỮA TỐI

Ensure Plus Advance



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	1 tô bánh canh thịt nạc	<ul style="list-style-type: none"> • 80-100g Bánh canh • 30-40g Thịt heo nạc • 30g Giá đậu xanh • 10g Nấm rơm • 10g Củ cải trắng • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 10g Cà rốt • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Nước mắm • 0,3-0,5g Hạt nêm
Giữa buổi	1 chai Ensure Plus Advance 220 ml	• 1 chai Ensure Plus Advance pha sẵn
Trưa	1/2 chén cơm	• 35g Gạo trắng
	Cá diêu hồng kho cà	<ul style="list-style-type: none"> • 60-80g Cá diêu hồng • 60g Cà chua • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 5-8g Dầu thực vật • 3g Đường cát • 0,3-0,5g Nước mắm loại 1 • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,1-0,3g Muối
	1 chén canh bí đỏ	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Bí đỏ • 5g Ngô gai • 0,1-0,3g Muối
	Mướp giá xào	<ul style="list-style-type: none"> • 40g Mướp • 40g Giá đậu xanh • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 5g Dầu • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
Chiều	1/2 chén cơm	• 35g Gạo trắng
	Trứng thịt chiên	<ul style="list-style-type: none"> • 30g Trứng gà (1/2 trứng) • 10g Thịt heo nạc • 5-10g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 0,3-0,5g Nước mắm loại 1
	1 chén canh rau má	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Rau má • 5g Thịt heo nạc • 0,3g Hạt nêm
	Su su cà rốt xào	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Su su • 30g Cà rốt • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 5g Dầu • 0,3-0,5g 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	223,5 - 258,7	9,7 - 14,4	7,8 - 12,5	26,7 - 28,8	220,4 - 241,3	311,6 - 334,6
Giữa buổi (1 chai Ensure Plus Advance)	330	20	10,6	36,9	330	594
Trưa	353,5 - 387	18 - 21,5	12 - 15,3	40 - 42,6	537,3 - 700,4	606,6 - 665,5
Chiều	313,8 - 327,8	10,7 - 12,8	13,8 - 14,6	35,6 - 36,2	322,4 - 337,9	321,6 - 355,8
Tối (1 chai Ensure Plus Advance)	330	20	10,6	36,9	330	594
Tổng	1550,8-1585	83,1 - 86,8	54,8 - 58,1	178,9 - 181,5	1761 - 1924,1	2212 - 2311,5

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN SUY TIM MẠN KHI NÀM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 3 DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG KÉM

BỮA SÁNG

Ensure Plus Advance



GIỮA BUỔI

Cháo thịt

BỮA TRƯA

Cháo gà
Sữa chua uống



BỮA CHIỀU

Cháo thịt



BỮA TỐI

Ensure Plus Advance



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	1 chai Ensure Plus Advance 220 ml	• 1 chai Ensure Plus Advance pha sẵn
Giữa buổi	1 tô lưng cháo thịt (250ml)	<ul style="list-style-type: none"> • 20-25g Gạo trắng • 30g Thịt heo nạc • 10g Đậu xanh • 10g Nấm rơm • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 10g Cà rốt • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-0,8g Muối • 0,1-0,3g Hạt nêm
Trưa	1 tô lưng cháo thịt gà (250ml)	<ul style="list-style-type: none"> • 20-25g Gạo trắng • 50g Thịt gà xé • 10g Nấm rơm • 10g Hạt sen tươi • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 5-10g Dầu thực vật • 3g Đường cát • 0,5-0,8g Muối • 0,1-0,3g Hạt nêm
	1 chai sữa chua uống (65ml)	
Chiều	1 tô lưng cháo thịt (250ml)	<ul style="list-style-type: none"> • 20-25g Gạo trắng • 30g Thịt heo nạc • 10g Đậu xanh • 10g Nấm rơm • 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá • 10g Cà rốt • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-0,8g Muối • 0,1-0,3g 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 (1 chai Ensure Plus Advance)	330	20	10,6	36,9	330	594
Giữa buổi	215,2 - 256,2	7,7 - 10,7	11 - 12,4	24,5 - 28,5	264,9 - 444,5	223,4 - 351,2
Trưa	314,3 - 334,7	13 - 14,4	15,3 - 17	27,7 - 35	277,1 - 451	143 - 240,3
Chiều	215,2 - 256,2	7,7 - 10,7	11 - 12,4	24,5 - 28,5	264,9 - 444,5	223,4 - 351,2
Tối (1 chai Ensure Plus Advance)	330	20	10,6	36,9	330	594
Tổng	1400 - 1503	68,3 - 75,7	58,4 - 63	138 - 165,2	1467 - 1995	1632,5 - 2104,1



THỰC PHẨM THAY THẾ CHO

01 CHAI ENSURE PLUS ADVANCE 220ML

(năng lượng 330 Kcal, đậm 20g)

MÓN ĂN THAY THẾ	THÀNH PHẦN	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	ĐẬM (g)
 Bánh canh thịt nạc	<ul style="list-style-type: none">• 150g Bánh canh• 80g Sườn heo• 1 quả trứng cút• 3g Dầu ăn (1 muỗng cà phê)	322	19,3
 Hủ tiếu thịt nạc	<ul style="list-style-type: none">• 80g Hủ tiếu khô• 80g Sườn heo• 1 quả trứng cút• 3g Dầu ăn (1 muỗng cà phê)	291	20,0
 Nui tôm thịt	<ul style="list-style-type: none">• 65g Nui khô• 45g Thịt heo nạc• 12g Trứng cút (1 quả trứng cút)• 12g Tôm tươi (1 con tôm trung bình)	359	18,2
 Phở bò nước trong	<ul style="list-style-type: none">• 120g Bánh phở• 55g Thịt bò• 20g Bò viên• 30g Rau ăn phở• 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài)	333	19,3
 Cháo gà hạt sen	<ul style="list-style-type: none">• 40g Gạo nấu cháo (2 muỗng canh vương)• 80g Thịt gà nạc (thịt gà xé ko kể xương)• 5g Hạt sen (3-4 hạt sen tươi)• 3g Dầu ăn (1 muỗng cà phê)	332	19,2

MÓN ĂN THAY THẾ	THÀNH PHẦN	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	ĐẠM (g)
 <p>Lagu bánh mì</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Bánh mì (1 ổ không đặc ruột) • 40g Khoai tây (2 khoai) • 40g Cà rốt (2 khoai) • 70g Thịt bò (3 miếng thịt cắt vuông) • 3g Dầu ăn (1 muỗng cà phê) • 5g Bột năng 	330	20,8
 <p>Bánh mì ốp la</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Bánh mì (1 ổ không đặc ruột) • 100g Trứng gà công nghiệp (2 quả) • 5g Dầu ăn 	342	19,5
 <p>Com tấm sườn nướng</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 50g Gạo tấm • 90g Sườn cốt lết (1 miếng sườn nướng) 	340	20,2
 <p>Com tấm trứng ốp la</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 50g Gạo tấm • 100g Trứng gà (2 quả cỡ trung bình) • 3g Dầu ăn (1 muỗng cà phê) 	365	18,9
 <p>Bánh canh gà xé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 120g Bánh canh • 90g Thịt gà nạc (thịt gà xé ko kể xương) 	311	20,3

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			