CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN SUY TIM MẠN SAU XUẤT VIỆN

MỤC ĐÍCH

- Cải thiện suy dinh dưỡng (tăng cân, cải thiện khối cơ và sức cơ…)
- Kiểm soát tình trạng bệnh như huyết áp, khó thở, phù, qua đó giúp làm giảm biến chứng bệnh
- Tăng sức đề kháng, hạn chế nhiễm khuẩn trong cộng đồng
- Tăng cường chất lượng sống, sống độc lập

5 ĐIỀU NÊN LÀM

- **Ăn các bữa nhỏ để cơ thể dễ dung nạp và tiêu hóa thức ăn,** tránh khó thở do no, đồng thời nên có thêm 1-3 bữa phụ. Bữa phụ là rất cần thiết cho những bệnh nhân bị suy dinh dưỡng khi xuất viện vì giúp bổ sung thêm năng lượng, đạm và các chất dinh dưỡng thiết yếu khác, cải thiện cân nặng, khối cơ và sức cơ, ngăn ngừa tiến triển suy dinh dưỡng nặng.
- **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:
  - Thức ăn giàu đạm như cá các loại, đậu đỗ, đậu hũ, thịt nạc các loại. Trung bình cần cung cấp 200-300g cá nạc hoặc thịt nạc các loại trong ngày, ngoại trừ bệnh nhân có kèm bệnh thận mạn thì cần được giảm lượng đạm ăn vào.
  - Sữa dinh dưỡng giàu năng lượng và đạm dành cho người bệnh, thích hợp dùng cho bữa phụ. Thông thường người bệnh có thể uống 100-200ml cho một bữa, 1-3 bữa phụ trong ngày. Sữa dinh dưỡng giàu năng lượng, đạm và có bổ sung HMB đã chứng minh giúp cải thiện cân nặng, hồi phục khối cơ và sức cơ ở bệnh nhân suy tim mạn sau xuất viện.
- **Tăng cường vitamin, khoáng và chất xơ giúp tăng cường sức đề kháng, điều hòa huyết áp, ngăn ngừa táo bón** nhằm hạn chế gắng sức cho mỗi lần đại tiện:
  - Từ rau củ quả (nấu mềm, cắt nhỏ hoặc tươi). Trung bình cần 150-200g trong ngày
  - Từ trái cây, nước ép, sinh tố xay (như bơ, đu đủ…). Trung bình cần 150-250g trong ngày

- **Giảm natri từ gia vị, thức ăn giàu muối nhằm tránh giữ muối nước gây phù, khó thở bằng cách:**
  - Nêm lạt thức ăn như giảm muối ăn hoặc bột canh và hạn chế dùng hạt nêm, bột ngọt. Lượng muối ăn được nêm trong ngày sẽ tùy theo mức độ suy tim:
    - Suy tim nhẹ/trung bình: lượng muối trong ngày thường không quá 5g (tương đương 1 muỗng cà phê muối gạt ngang).
    - Suy tim nặng: dưới 3g trong ngày (nửa muỗng cà phê muối gạt ngang) hoặc không được nêm muối trong trường hợp suy tim nặng kèm phù nặng và điều trị thuốc không hiệu quả.
  - Tránh không ăn khô, mắm các loại, dưa muối các loại, thức ăn đóng hộp, chế biến sẵn (thịt xông khói…) vì thường chứa rất nhiều muối.

- **Kiểm soát lượng nước nhập vào hàng ngày từ nước uống, canh, hoặc nước súp từ các món ăn lỏng, sữa…**
  - Người bệnh suy tim nhẹ/trung bình:
    Lượng nước nhập vào hàng ngày có thể trung bình 1,5 lít.
  - Người bệnh suy tim nặng:
    Lượng nước nhập nên được hướng dẫn bởi bác sĩ điều trị.

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

5 ĐIỀU NÊN TRÁNH

- Ăn thức ăn nhiều dầu, mỡ (chiên, xào nhiều dầu, thịt mỡ…) vì dễ gây khó tiêu, mệt, khó thở sau ăn
- Thức ăn nhiều cholesterol (như nội tạng, mỡ heo/bò/gà hoặc thức ăn nhanh), có chất béo chuyển đổi (trans fat) từ thức ăn chế biến sẵn, dầu cũ dùng lại
- Ăn thức ăn dễ sinh hơi như thức ăn nhiều tỏi, hành, bắp cải hoặc uống thức uống có gas vì dễ gây chướng bụng, mệt, khó thở
- Uống cà phê, bia rượu vì làm tim đập nhanh, mệt, khó thở
- Hút thuốc

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN SUY TIM MẠN SAU XUẤT VIỆN

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

BỮA SÁNG

Hủ tiếu thịt heo nạc

BỮA TRƯA

Cơm trắng
Bông cải xào thập cẩm
Canh bí xanh dồn thịt
Đu đủ chín

GIỮA XẾ

Ensure Gold hoặc Ensure Gold Vigor

BỮA CHIỀU

Súp gà xé

BỮA TỐI

Ensure Gold hoặc Ensure Gold Vigor

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	**1 tô hủ tiếu thịt heo nạc**	· 60-70g Hủ tiếu · 40-50g Thịt heo nạc · 10-12g Trứng cút · 30g Giá đậu xanh · 20g Củ cải trắng · 20g Cà rốt · 10g Hẹ lá · 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá · 5g Dầu thực vật · 2-3g Đường cát · 0,3-0,5g Muối · 0,3-0,5g Hạt nêm
Trưa	**1 chén lưng cơm**	· 60g Gạo trắng
	Bông cải xào thập cẩm	· 50-60g Tôm · 60g Bông cải xanh · 60g Bông cải trắng · 20g Cà rốt · 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá · 5-10g Dầu thực vật · 2-3g Đường cát · 0,3-0,5g Hạt nêm · 0,3-0,5g Muối
	1 chén canh bí xanh dồn thịt	· 60-80g Bí xanh · 20-30g Thịt heo · 1-2g Nấm mèo · 2-3g Đường cát · 3g Hành lá · 0,1-0,3g Muối · 0,3-0,5g Hạt nêm
	1 miếng đu đủ chín	· 100-120g Đu đủ
Xế	**1 ly Ensure Gold 230ml/ 1 chai Ensure Gold Vigor 237ml**	· 60,6g bột Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor pha sẵn
Chiều	**1 chén súp gà xé**	· 50-60g Thịt gà ta · 55-60g Trứng gà · 5-10g Bột năng · 15-20g Nấm hương · 15-20g Bắp hạt · 0,3-0,5g Muối · 0,3-0,5g Hạt nêm
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	303,2 - 309,3	14 - 14,4	13,6 - 14,4	26,6 - 30,6	240,9 - 360,8	345,7 - 358,1
Trưa	580 - 590,8	26 - 27,8	14,4 - 19,4	65,6 - 71,5	780 - 796,6	1258 - 1318,3
Buổi xế (1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor)	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Chiều	301,9	23,4	15,5	17,2	428,1	289,3
Tối (1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor)	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Tổng	1662 - 1720	85 - 86,5	61,2 - 70,6	170,1 - 187,7	1838 - 1974	2559 - 2778

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN SUY TIM MẠN SAU XUẤT VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 2 DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG KÉM

BỮA SÁNG

Ensure Gold hoặc Ensure Gold Vigor

GIỮA BUỔI

Bánh mì ốp la

BỮA TRƯA

Cơm trắng
Cá thu kho thơm
Canh đu đủ sườn non
Rau muống xào tỏi
Dưa hấu

BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Đậu cove xào thịt bò
Canh nấm

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	
Giữa buổi	**Bánh mì ốp la**	· 40g-60 Bánh mì (½ ổ) · 55-60g Trứng gà · 40g Dưa leo, cà chua	· 5g Dầu thực vật · 3g Tiêu · 0,3-0,5g Muối
Trưa	**½ chén cơm**	· 35g Gạo trắng	
	1 khứa cá thu kho thơm	· 50-60g Cá thu · 40-50g Thơm · 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá · 5-10g Dầu thực vật	· 2-3g Đường cát · 0,5-1g Nước mắm loại 1 · 0,1-0,3g Hạt nêm · 0,3-0,5g Muối
	Canh đu đủ sườn non	· 60g Đu đủ · 40-60g Sườn non · 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá	· 2-3g Đường cát · 0,1-0,3g Hạt nêm · 0,3-0,5g Muối
	Rau muống xào tỏi	· 40g Rau muống · 40g Tỏi ta	· 3-5g Dầu · 0,3-0,5g Muối
	½ khoanh dưa hấu	· 120-150g Dưa hấu	
Chiều	**½ chén cơm**	· 35g Gạo trắng	
	Đậu cove xào thịt bò	· 60-80g Đậu cove · 10g Cà rốt · 40-50g Thịt bò · 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá	· 3-5g Dầu thực vật · 0,1-0,3g Hạt nêm · 0,3-0,5g Muối
	1 chén canh nấm	· 30-40g Nấm kim châm · 10-20g Thịt heo · 10-20g Đậu hủ non · 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá	· 20g Cà rốt · 10g Ngô bao tử/bắp non · 0,1-0,3g Hạt nêm · 0,1-0,3g 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 (1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor)	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Giữa buổi	241 - 290,8	11,4 - 12,9	11 - 11,8	22,3 - 33,4	374,6 - 458,6	132,8 - 268,7
Trưa	442,2 - 475	25,3 - 28,8	17,1 - 22,4	4 - 7,1	46,4 - 56,9	511,7 - 732,2
Chiều	316,77 - 376,5	19,8 - 25,5	6,4 - 10,4	46 - 46,5	481,8 - 504,6	734,9 - 837,1
Tối (1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor)	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Tổng	1524 - 1665,6	77,4 - 88,2	52,2 - 61,8	151,7 - 183,4	1407 - 1976,5	2429,6 - 2930,4

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN SUY TIM MẠN SAU XUẤT VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 3 DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG KÉM

BỮA SÁNG

Phở bò

BỮA TRƯA

Cơm trắng
Gà kho gừng
Canh cà chua cần tây
Rau lang luộc

GIỮA XẾ

Ensure Gold hoặc Ensure Gold Vigor

BỮA CHIỀU

Cháo lá dứa
Cá lóc kho
Trái cam

BỮA TỐI

Ensure Gold hoặc Ensure Gold Vigor

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ	
Sáng	**1 tô phở bò**	· 60-80g Bánh phở · 30-40g Thịt bò · 30g Giá đậu xanh · 20g Rau thơm · 10g Hành tây · 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá	· 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
Trưa	**½ chén cơm**	· 35g Gạo trắng	
	3 miếng gà kho gừng	· 80-100g Thịt gà ta · 10g Gừng · 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá · 5-8g Dầu thực vật	· 3-5g Đường cát · 1-1,5g Nước mắm loại 1 · 0,3-0,5g Hạt nêm · 0,3-0,5 Muối
	1 chén canh cà chua cần tây	· 40g Cà chua · 15g Cần tây · 3g Tỏi ta, hành tím, hành lá	· 2-3g Đường cát · 0,5-1g Hạt nêm
	Rau lang luộc	· 80-100g Rau lang	
Xế	**1 ly Ensure Gold 230ml/ 1 chai Ensure Gold Vigor 237ml**	· 60,6g bột Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor pha sẵn	
Chiều	**1 chén cháo lá dứa**	· 12-15g Gạo trắng	· 12-15g Gạo nếp · 10g Lá dứa
	1 khứa cá lóc kho	· 60-80g Cá lóc · 5g Tỏi ta, hành tím, hành lá · 8-10g 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
	Trái cam	· 220g Cam	
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	233,9 - 262	11,5 - 13	6,6 - 11	25,9 - 32,3	369,28 - 376,9	306,5 - 341,3
Trưa	417,8 - 430,5	16,6 - 20,6	10 - 10,5	37 - 38,4	884,7 - 900	803,5 - 845,8
Buổi xế (1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor)	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Chiều	331,4 - 352,6	15,5 - 18,9	10,2 - 12,7	40 - 44,1	418,3 - 528	333,5 - 352,9
Tối (1 ly Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor)	262	10,5	8,5	34,2	193,9	406
Tổng	1507 - 1569	70,6 - 73,5	51 - 53,1	173,2 - 183,2	2060 - 2192	2297,8 - 2389

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

(năng lượng 260 Kcal, đạm 10g)

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			