

NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG DÀNH CHO BỆNH NHÂN NÀM VIỆN



- Bệnh nhân nằm viện cần tuân thủ hướng dẫn ăn uống của bác sĩ điều trị, bác sĩ dinh dưỡng, điều dưỡng trong bệnh viện.

- Bác sĩ điều trị, bác sĩ dinh dưỡng sẽ đánh giá nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng của người bệnh, khả năng dung nạp qua đường miệng. Trong trường hợp cần thiết, **bác sĩ sẽ hướng dẫn người bệnh bổ sung thêm sản phẩm dinh dưỡng qua đường miệng (ví dụ như bổ sung các sản phẩm dinh dưỡng y học)** để đáp ứng tốt hơn nhu cầu dinh dưỡng của người bệnh, giúp nâng cao hiệu quả điều trị. Trong một số trường hợp khác, bác sĩ sẽ cân nhắc việc nuôi ăn qua ống thông, nuôi ăn tĩnh mạch.

- Nếu người bệnh nhận thấy không áp dụng được đầy đủ hướng dẫn của nhân viên y tế (như ăn không hết phần, có các triệu chứng khó chịu đường tiêu hoá...), cần thông báo với bác sĩ điều trị và điều dưỡng.

- Bệnh nhân muốn ăn thêm thức ăn khác, cần hỏi ý kiến bác sĩ điều trị, bác sĩ dinh dưỡng.

- Nguyên tắc chọn sản phẩm dinh dưỡng bổ sung cho người bệnh:

- Sản phẩm đó phải phù hợp với tình trạng bệnh lý. Bạn cần được tư vấn thêm của bác sĩ hay chuyên gia dinh dưỡng. Điều này đặc biệt quan trọng vì nhu cầu dinh dưỡng có thể rất khác nhau giữa các bệnh lý.
- Sản phẩm giàu dinh dưỡng: Cung cấp đủ năng lượng cần thiết, đảm bảo đầy đủ và cân đối dưỡng chất, phù hợp với bệnh lý hiện tại của người bệnh.
- Sản phẩm đó phải đủ tiêu chuẩn về vệ sinh an toàn thực phẩm, có nhãn hiệu, rõ nguồn gốc, xuất xứ (như công ty có uy tín), có đầy đủ các vitamin và khoáng chất thiết yếu.
- Được thử nghiệm lâm sàng và kết quả được công bố trên các tạp chí khoa học uy tín.

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



THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN NẪM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 1

BỮA SÁNG

Phở bò



GIỮA SÁNG

Ensure Gold HMB

BỮA TRƯA

Cơm
Thịt gà kho sả
Canh cải xanh thịt băm



BỮA CHIỀU

Cơm
Cá nục kho cà
Rau mồng lộc
Bưởi

KHÔNG CÓ HÌNH

KHÔNG CÓ HÌNH

BỮA TỐI

Ensure Gold HMB



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	Phở bò	<ul style="list-style-type: none"> • 1 chén bánh phở • 50g Thịt bò • 50g Giã đồ • 50g Rau thơm • Nước dùng
Giữa sáng	Ensure Gold HMB	• 1 ly Ensure Gold HMB pha chuẩn 230ml
Trưa	Cơm	• 150g Cơm (1 chén ngang)
	Thịt gà kho sả	• 80g Thịt gà tính luôn xương (tương ứng 40g phi lê)
	Canh cải xanh thịt	<ul style="list-style-type: none"> • 150g Cải xanh • 50g Thịt băm • 5g Dầu ăn
Chiều	Cơm	• 150g Cơm (1 chén ngang)
	Cá nục kho cà	<ul style="list-style-type: none"> • 100g Cá nục cá xương • 100g Cà chua
	Rau mướt luộc	<ul style="list-style-type: none"> • 100g Rau mướt • 5g Dầu ăn
	Bưởi	• 100g Bưởi
Tối	Ensure Gold HMB	• 1 ly Ensure Gold HMB pha chuẩn 230ml

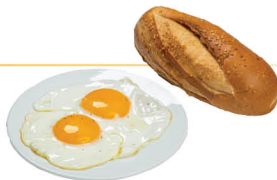
GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1550	TBU	TBU	TBU	TBU	TBU

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN NẪM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 2

BỮA SÁNG

Bánh mì ốp la



GIỮA SÁNG

Ensure Gold HMB

BỮA TRƯA

Cơm
Thịt kho nấm
Canh rau ngọt tôm
Rau củ xào



BỮA CHIỀU

Cơm
Cá hú kho
Canh chua tép
Rau lang luộc



BỮA TỐI

Ensure Gold HMB



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	Bánh mì ốp la	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ổ bánh mì • 1 quả trứng gà • 100g Cà chua • 5g Dầu ăn
Giữa sáng	Ensure Gold HMB	• 1 ly Ensure Gold HMB pha chuẩn 230ml
Trưa	Cơm	• 150g Cơm (1 chén ngang)
	Thịt kho nấm	<ul style="list-style-type: none"> • 50g Thịt heo nạc • 60g Nấm rơm
	Canh rau ngót tôm	<ul style="list-style-type: none"> • 150g Rau ngót • 15g Tôm
	Rau củ xào	<ul style="list-style-type: none"> • 150g Susu • 50g Cà rốt • 10g Dầu ăn
Chiều	Cơm	• 150g Cơm (1 chén ngang)
	Cá hú kho	• 100g Cá hú cả xương
	Canh chua tép	<ul style="list-style-type: none"> • 20g Tép • 50g Cà chua • 50g Giá • 50g Thơm
	Rau lang luộc	<ul style="list-style-type: none"> • 150g Rau lang • 5g Dầu ăn
Tối	Ensure Gold HMB	• 1 ly Ensure Gold HMB pha chuẩn 230ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1820	TBU	TBU	TBU	TBU	TBU

NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG DÀNH CHO BỆNH NHÂN SAU XUẤT VIỆN



Người bệnh cần lưu ý áp dụng chế độ ăn sao cho đáp ứng được nhu cầu năng lượng, đạm, dịch, điện giải, chất khoáng, vi chất dinh dưỡng và chất xơ phù hợp với tình trạng của mình. Người bệnh nên trao đổi với bác sĩ điều trị hoặc bác sĩ dinh dưỡng để nhận được hướng dẫn về việc ăn uống sau khi xuất viện. Chế độ ăn uống hợp lý tại nhà khi xuất viện cần:

Ăn ít và thường xuyên

- Sau xuất viện, bạn có thể cần một khoảng thời gian để cảm giác ngon miệng trở về bình thường.
- Ăn bữa ăn nhỏ và ăn thêm giữa bữa giúp tạo lại cảm giác ngon miệng và tăng lượng ăn vào dần dần.
- Có thể ăn 6 bữa nhỏ một ngày hoặc các bữa nhỏ cách nhau mỗi 3 giờ.
- **Có thể bổ sung các sản phẩm dinh dưỡng y học trong thực đơn để tăng cường chất lượng dinh dưỡng.**

Chọn thức ăn giàu đạm, bảo đảm nhu cầu năng lượng

- Đạm rất cần thiết cho cấu trúc và hoạt động của tất cả các tế bào trong cơ thể, do đó cần ăn đủ từ chế độ ăn. Các thức ăn giàu đạm gồm thịt, cá, trứng, các loại đậu, sữa...
- Việc chia nhỏ bữa ăn góp phần tăng lượng đưa vào, trong đó có năng lượng. Thực phẩm giàu năng lượng gồm sữa nguyên kem, dầu, các loại hạt...

Theo dõi cân nặng

- Nếu cân nặng của bạn giảm sau khi xuất viện, bạn cần trao đổi với bác sĩ điều trị, bác sĩ dinh dưỡng.

Áp dụng các quy tắc an toàn thực phẩm

- Rửa tay thường xuyên trước, trong và sau khi chế biến thức ăn
- Mua thức ăn có nguồn gốc rõ ràng
- Khi ăn quán, chọn cửa hàng ăn có chất lượng tốt
- Nấu chín kỹ thịt, cá, trứng
- Rửa sạch rau, quả khi ăn tươi

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



THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN SAU XUẤT VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 1

BỮA SÁNG

Bún bò Huế

KHÔNG CÓ HÌNH



GIỮA SÁNG

Ensure Gold HMB

BỮA TRƯA

Cơm
Thịt kho đậu hủ
Canh bông hẹ, tôm
Bông cải luộc

KHÔNG CÓ HÌNH



BỮA XE

Đu đủ



BỮA CHIỀU

Cơm
Cá kèo kho rau răm
Cà tím nướng
Canh tần ô (cải cúc) nấm rơm

KHÔNG CÓ HÌNH



BỮA TỐI

Ensure Gold HMB



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	Bún bò Huế	<ul style="list-style-type: none"> • 150g Bún • 40g Thịt bò nạc • 100g Rau húng, rau muống • 3g Dầu
Giữa sáng	Ensure Gold HMB	• 1 ly Ensure Gold HMB pha chuẩn 230ml
Trưa	Cơm	• 150g Cơm (1 chén ngang)
	Thịt kho đậu hủ	<ul style="list-style-type: none"> • 40g Thịt heo nạc • 40g Đậu hủ
	Canh bông hẹ, tôm	<ul style="list-style-type: none"> • 100g Bông hẹ • 10g Tôm
	Bông cải luộc	• 150g Bông cải
Xế	Đu đủ	• 1 Miếng đu đủ (bằng 1/4 quả)
Chiều	Cơm	• 150g Cơm (1 chén ngang)
	Cá kèo kho rau răm	<ul style="list-style-type: none"> • 70g Cá kèo • 10g Rau răm
	Cà tím nướng	• 150g Cà tím
	Canh tần ô (cải cúc) nấm rơm	<ul style="list-style-type: none"> • 100g Cải tần ô • 20g Nấm rơm • 10g Dầu ăn
Tối	Ensure Gold HMB	• 1 ly Ensure Gold HMB pha chuẩn 230ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1588	TBU	TBU	TBU	TBU	TBU

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN SAU XUẤT VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý 1

BỮA SÁNG

Bún riêu cua đồng



GIỮA SÁNG

Ensure Gold HMB

BỮA TRƯA

Cơm

Mực xào chua ngọt **KHÔNG CÓ HÌNH**

Canh khổ qua thác lác **KHÔNG CÓ HÌNH**



BỮA XE

Thanh long

BỮA CHIỀU

Cơm

Thịt heo kho củ cải **KHÔNG CÓ HÌNH**

Canh mướp, rau đay, tôm **KHÔNG CÓ HÌNH**



BỮA TỐI

Ensure Gold HMB

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	Bún riêu cua đồng	<ul style="list-style-type: none"> • 170g Bún • 30g Riêu cua đồng • 20g Chả quế heo • 20g Đậu phụ • 50g Cà chua • 50g Giá • 50g Rau mồng • 20g Rau thơm
Giữa sáng	Ensure Gold HMB	• 1 ly Ensure Gold HMB pha chuẩn 230ml
Trưa	Cơm	• 150g Cơm (1 chén ngang)
	Mực xào chua ngọt	<ul style="list-style-type: none"> • 80g Mực tươi • 50g Hành tây • 100g Dưa leo • 70g Dứa • 100g Cà chua
	Canh khổ qua thác lác	<ul style="list-style-type: none"> • 200g Khổ qua • 20g Cá thác lác • 10g Dầu
Xế	Thanh long	• 1 miếng đu đủ (1/4 quả)
Chiều	Cơm	• 150g Cơm (1 chén ngang)
	Thịt heo kho củ cải	<ul style="list-style-type: none"> • 50g Thịt heo nạc • 50g Củ cải trắng
	Canh mướp, rau đay, tôm	<ul style="list-style-type: none"> • 150g Rau đay • 100g Mướp • 10g Tôm đồng • 3g Dầu
Tối	Ensure Gold HMB	• 1 ly Ensure Gold HMB pha chuẩn 230ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1719	TBU	TBU	TBU	TBU	TBU

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			