

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT CHỈNH HÌNH KHI NÀM VIỆN



- Ăn đúng theo bệnh lý do bệnh viện cung cấp theo chỉ định của bác sĩ điều trị như chế độ dinh dưỡng sau phẫu thuật, tim mạch, đái tháo đường... nhằm ngăn ngừa biến chứng do ăn sai và đảm bảo vệ sinh thực phẩm. Thức ăn có thể là thức ăn thông thường (như cơm) hoặc thức ăn lỏng (cháo, súp) hoặc sữa dành cho người bệnh theo khả năng ăn, nhai, nuốt, dung nạp/tiêu hóa của bệnh nhân.
- Ăn và uống bổ sung dinh dưỡng khi ăn ít/kém (như chỉ ăn được dưới 2/3 suất ăn bệnh viện). Tốt nhất nên có thêm 2-3 bữa phụ với thực phẩm giàu dinh dưỡng và phù hợp như sữa dinh dưỡng dành cho người bệnh.
- Cung cấp tăng cường thực phẩm giàu đạm (thịt nạc, gia cầm, trứng, sữa dinh dưỡng dành cho người bệnh, đậu đỗ...) để tăng lành vết thương, miễn dịch và khối cơ.
- Tăng cường thêm khoáng chất, vitamin bằng trái cây, sinh tố, nước ép..., sữa dinh dưỡng cho người bệnh để tăng đề kháng, lành vết thương.
- Cung cấp đủ nước (1,5-2 lít/ngày) từ thức ăn (món nước, canh, cháo...), thức uống (như sữa) và nước chín.

**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**





NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI DÙNG THỰC PHẨM DINH DƯỠNG BỔ SUNG

- Nếu người bệnh có mắc bệnh lý kèm như đái tháo đường, bệnh thận, xơ gan, ung thư... việc dùng thêm thực phẩm dinh dưỡng bổ sung (bên cạnh chế độ dinh dưỡng bệnh lý do bệnh viện cung cấp) cần được tư vấn, hướng dẫn, chỉ định bởi chuyên gia dinh dưỡng.

- Thực phẩm dinh dưỡng bổ sung qua đường miệng trong lúc người bệnh nằm viện:

- Phù hợp nhất là do bệnh viện cung cấp theo chỉ định điều trị
- Cần có đủ các yếu tố:
 - + Mùi vị thơm ngon, dễ uống để tăng vị giác, tăng khả năng thu nạp dinh dưỡng
 - + Giàu năng lượng (tối thiểu 1ml sữa cung cấp 1kcal)
 - + Giàu đạm (250ml sữa tối thiểu có 10g đạm)
 - + Loại chất béo không bão hòa (như PUFA, MUFA) và ít cholesterol, không chứa béo chuyển đổi (trans fat)
 - + Đầy đủ và cân đối các khoáng chất và vitamin với bổ sung thêm canxi, vitamin D...
 - + Có bổ sung chất giúp tăng cường tổng hợp khối cơ và cải thiện sức cơ như HMB (Beta-Hydroxy MethylButyrate) và được chứng minh lâm sàng hiệu quả
 - + Không chứa lactose, gluten
 - + Có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, sản xuất bởi công ty có uy tín

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT CHỈNH HÌNH KHI NÀM VIỆN

THỰC ĐƠN 1 - CƠM PHẪU THUẬT CHỈNH HÌNH
DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG BÌNH THƯỜNG

BỮA SÁNG

Mì trứng



BỮA TRƯA



Cơm
Thịt kho tiêu
Bắp cải cà rốt xào
Canh rau dền muối

BỮA CHIỀU

Cơm
Trứng cút ốp la
Canh gà lá giang
Cải thảo cà rốt xào



BỮA TỐI

Ensure Plus Advance

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ	
Sáng	Mì trứng	• 60-80g Mì trứng (khô) • 50-60g Thịt heo nạc • 20-30g Củ cải trắng • 20-30 Cà rốt • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta	• 5-10 Dầu thực vật • 3-5g Đường cát • 0,5-1g Muối • 0,5-1g Hạt nêm
Trưa	Cơm (1 chén cơm lưng)	• 60g Gạo	
	Thịt kho tiêu	• 60-80g Thịt nạc • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 3-5g Dầu thực vật • 0,5-1g Muối	• 0,5-1g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 3-5g Đường cát • 2-3g Tiêu
	Bắp cải cà rốt xào	• 100-120g Bắp cải • 20-30g Cà rốt • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta	• 5-8g Dầu thực vật • 0,1-0,3g Hạt nêm
	Canh rau dền muối	• 40-50g Rau dền đỏ • 40-50g Muối • 2-3g Đường cát	• 0,3-0,5g Muối • 0,1-0,3g Hạt nêm
Chiều	Cơm (1 chén cơm lưng)	• 60g Gạo	
	Trứng cút ốp la	• 48-52g Trứng cút (4 trứng) • 5-8g Dầu thực vật	
	Canh gà lá giang	• 65-85g Thịt gà ta tính luôn xương • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 3-5g Đường cát	• 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Cải thảo cà rốt xào	• 80-100g Cải thảo • 20-30g Cà rốt • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta	• 5-8g Dầu thực vật • 0,1-0,3g Muối • 0,1-0,3g Hạt nêm
Tối	Sữa Ensure Plus Advance	• 1 chai 220ml	

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1651,1-1870	81,1-95,2	56,2-67,7	208,8-226,1	2412,2-2667,1	2437,3-2760

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT CHÍNH HÌNH KHI NÀM VIỆN

THỰC ĐƠN 2 - CƠM PHẪU THUẬT CHÍNH HÌNH

DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG KÉM (ĂN ĐƯỢC 1/2 SUẤT ĂN BỆNH VIỆN)

BỮA SÁNG

Cháo gà đậu xanh



GIỮA SÁNG

Ensure Plus Advance

BỮA TRƯA

Cơm
Cá ba sa phi lê lăn bột chiên sốt cà
Canh cải soong
Bầu luộc



BỮA CHIỀU

Cơm
Canh khổ qua dồn chả cá
Cải ngọt xào thịt

BỮA TỐI

Ensure Plus Advance



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ	
Sáng	Cháo gà đậu xanh	• 20-25g Gạo nấu cháo • 35-40g Thịt gà ta • 5-10g Đậu xanh • 10-15g Nấm rơm • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta	• 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,3-0,5g Muối • 0,5-1 Hạt nêm
Giữa sáng	Sữa Ensure Plus Advance	• 1 chai 220ml	
Trưa	Cơm (1/2 chén cơm)	• 35g Gạo trắng	
	Cá basa phi lê lăn bột chiên sốt cà	• 15-20g Bột mì • 10-15g Bột năng • 40-60g Phi lê cá basa • 60g Cà chua • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta	• 10-15g Dầu thực vật • 3-5g Đường cát • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm
	Canh cải soong	• 50-60 Cải soong • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,1-0,3g Muối	
	Bầu luộc	• 60-80g Bầu	
Chiều	Cơm (1/2 chén cơm)	• 35g Gạo trắng	
	Canh khổ qua dồn chả cá	• 15-20g Chả cá basa • 10-15g Thịt heo nạc • 50-60g Khổ qua • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta	• 1-2g Nấm mèo • 3-5g Đường cát • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Cải ngọt xào thịt	• 30-35g Thịt heo nạc • 60g Cải ngọt • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 3-5g Dầu thực vật	• 2-3g Đường cát • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Sữa Ensure Plus Advance	• 1 chai 220ml	
Tối	Ensure Plus Advance	• 1/2 chai	

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1580,4-1723	80,1-88	49,5-59,6	192,1-200	2372,3-2559	2489,6-2652,4

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT CHỈNH HÌNH KHI NÀM VIỆN

THỰC ĐƠN 3 - CHÁO PHẪU THUẬT CHỈNH HÌNH
DÀNH CHO NGƯỜI ĂN UỐNG KÉM (ĂN ĐƯỢC 1/2 SUẤT ĂN BỆNH VIỆN)

BỮA SÁNG

Cháo thịt



GIỮA SÁNG

Ensure Plus Advance

BỮA TRƯA

Cá lóc kho
Cháo trắng



BỮA CHIỀU

Súp rau củ

BỮA TỐI

Ensure Plus Advance



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ			
Sáng	Cháo thịt	• 25-30g Gạo nấu cháo • 30-35g Thịt heo nạc • 15-20g Nấm rơm • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm			
Giữa sáng	Sữa Ensure Plus Advance	• 1 chai 200ml			
Trưa	Cá lóc kho	• 50-60g Cá lóc • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Nước mắm loại 1 • 0,5-1g Muối • 0,5-1g Hạt nêm			
	Cháo trắng	• 10-15g Gạo nếp • 15-20g Gạo trắng			
Chiều	Súp rau củ	• 20-30g Bắp ngô tươi • 5-10g Bột năng • 30-35g Trứng gà (1/2 quả) • 10-15g Thịt heo nạc • 20-30g Nấm rơm • 15-20g Cà rốt • 5g Hành lá, hành tím, tỏi ta • 5-10g Dầu thực vật • 2-3g Đường cát • 0,5-1g Hạt nêm • 0,3-0,5g Muối			
Tối	Vital	• 1 chai 200ml			

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1383-1506	71,8-76,3	52,4-60,7	152,4-156,1	2441,4-2702	1940,8-1970



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)
 Cơm + Ốc buồi xào xả ớt	• 60g Gạo trắng • 130g Thịt ốc buồi • 3g Dầu ăn	336,2	19
 Cơm + Canh nghêu mồng tơi	• 60g Gạo trắng • 100g Thịt nghêu • 80g Rau mồng tơi	343,9	19
 Cơm + Canh cua rau dlay	• 60g Gạo trắng • 100g Cua đồng xay • 60g Rau dlay	302	18,6
 Miến xào cua	• 60g Miến khô • 100g Thịt cua biển • 5g Nấm mèo • 3g Dầu ăn	344,4	18,4
 Bánh canh cua	• 150g Bánh canh • 100g Thịt cua biển • 20g Tôm sú tươi • 10g Nấm rơm • 5g Bột năng • 3g Dầu ăn	335	20,1
 Salad tôm	• 70g Tôm tươi • 30g Hạt điều • 40g Xà lách • 50g Măng tây • 20g Cà chua bi • 50g Bông cải xanh • 5g Dầu olive	320,3	21,7
 Cá cơm lăn bột chiên	• 60 Cá cơm • 10g Bột năng • 20g Bột mì • 12g Dầu ăn	339	18,4

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			