

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO BỆNH NHÂN XUẤT VIỆN SAU PHẪU THUẬT CHỈNH HÌNH



NGUYÊN TẮC CHUNG

- Các bữa ăn chính với lượng vừa phải theo khả năng dung nạp kèm 2-3 bữa ăn phụ
- Ăn đa dạng thức ăn, đủ nhóm chất dinh dưỡng (tinh bột đường, đạm, béo, khoáng chất, vitamin), hàng ngày nên thường xuyên thay đổi món ăn
- Thức ăn nấu mềm, cắt nhỏ hoặc xay nhuyễn tùy khả năng nhai và nuốt của bệnh nhân
- Ăn tăng cường thức ăn giàu đạm, canxi và vitamin D cho bữa ăn chính và phụ
- Tăng cường thức ăn (như rau củ quả tươi) hoặc uống sinh tố nước ép trái cây để tăng thu nạp sinh tố và khoáng chất nhằm tăng sức đề kháng và tránh táo bón
- Nêm nhạt (ăn nhạt)
- Uống đủ nước
- Không hoặc ngưng hút thuốc lá

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





CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐÚNG CÁCH CHO BỆNH NHÂN XUẤT VIÊN SAU PHẪU THUẬT CHÍNH HÌNH

- **Trong tuần ít nhất có 3-5 bữa cá** như cá nhỏ xương (cá cơm, cá lòng tong...) hoặc cá biển hầm nhừ với dầu ăn (như cá trích, cá thu, cá ngừ) để có thể ăn luôn xương. Trung bình ăn 60-100g cho một bữa ăn chính.
- **Còn lại là các bữa thịt nạc** các loại như heo, bò, gà, vịt, trứng, hải sản khác (tép, tôm, cua...), đậu đỗ các loại (như đậu nành...). Thay đổi thường xuyên. Trung bình 60-100g cho một bữa ăn chính.
- **Thức ăn làm từ sữa** như yaourt (1 hũ mỗi ngày), phô mai ít béo để tăng thêm nguồn canxi đưa vào cơ thể.
- **Dầu ăn** các loại và tinh thoảng nên thay đổi loại (dầu nành, mè, oliu...).
- **Ăn các loại rau xanh mềm**, không thô ráp, hoặc củ các loại cắt nhỏ, nấu mềm để dễ nhai và nuốt, tăng cường thêm khoáng chất và chất xơ. Trung bình 50-100g cho một bữa ăn chính.
- **Ăn trái cây** các loại như bơ, táo, lê, cam... Trung bình 200-250g trong ngày.
- Với bữa phụ trong ngày, việc dùng **sản phẩm dinh dưỡng (như sữa) giàu năng lượng, đậm, đủ khoáng chất (giàu canxi) và vitamin (giàu vitamin D), có bổ sung HMB (chất giúp tăng tổng hợp cơ xương)** là phù hợp, vì thuận tiện, giàu dinh dưỡng và giúp tăng hồi phục (khối cơ, xương), cải thiện sức khỏe cho bệnh nhân yếu sức hoặc duy trì sức khỏe cho người bệnh. Trung bình 100-250ml cho mỗi bữa phụ.
- **Uống sinh tố xay (có ít hoặc không có đường)** như cà chua, bơ, dâu... hoặc nước ép từ trái cây tươi để tăng thu nạp vitamin, tăng sức đề kháng.
- **Uống đủ nước** từ nước nấu chín để nguội. Có thể uống trà các loại hoặc cà phê với lượng vừa phải.



NÊN TRÁNH

- Thức ăn giàu cholesterol (như thịt mỡ các loại, nội tạng/đồ lòng). Đặc biệt, những bệnh nhân bệnh tim mạch, rối loạn mỡ máu, bệnh thận, đái tháo đường không nên ăn những thức ăn này.
- Thức ăn nhiều muối như mắm, khô, dưa cải, đồ hộp... Đặc biệt bệnh nhân cao huyết áp, suy tim, đái tháo đường, bệnh thận, xơ gan không nên ăn những thức ăn này.
- Hạn chế ăn (ăn ít và không thường xuyên) các món ngọt như chè, bánh...
- Nước ngọt có gas các loại.
- Thức uống có cồn: bia, rượu...

THỰC ĐƠN GỢI Ý TẠI NHÀ DÀNH CHO BỆNH NHÂN LỚN TUỔI SAU PHẪU THUẬT CHỈNH HÌNH

BỆNH NHÂN ĂN UỐNG BÌNH THƯỜNG

BỮA SÁNG

Bánh canh cua



BỮA TRƯA

Cơm trắng
Cá long tong kho tiêu
Canh rau ngót nấu tôm
Tráng miệng: Dưa lưới

BỮA XE

Chè đậu xanh
nha đam đường phèn



BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Canh nấm đậu hủ non
Bông bí xào bò mềm

BỮA TỐI

Ensure Gold
Vital 1.5 kcal



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ	
Sáng	Bánh canh cua	<ul style="list-style-type: none"> • 120-160g Bánh canh • 30-40g Thịt heo nạc • 30-40g Thịt cua nạc • 5g Hành lá • 5-10g Dầu nành 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3g Đường • 0,5-1g Nước mắm • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
Trưa	1 chén lưng cơm	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng 	
	Cá long tong kho tiêu	<ul style="list-style-type: none"> • 70-80g Cá long tong • 5g Hành lá, hành tím, tỏi • 5-10g Dầu nành 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-1,5g Nước mắm • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Canh rau ngót nấu tôm	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60g Rau ngót • 20-30g Tôm băm/giã nhuyễn • 0,3-0,5g Hạt nêm 	
	Tráng miệng: Dưa lưới	<ul style="list-style-type: none"> • 100-150g Dưa lưới 	
Xế	Chè đậu xanh nha đam đường phèn (1 chén/ly 250-300ml)	<ul style="list-style-type: none"> • 40-50g Đậu xanh • 30-50g Nha đam • 10-20g Đường phèn 	
Chiều	1 Chén lưng cơm	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng 	
	Canh nấm đậu hủ non	<ul style="list-style-type: none"> • 40-50g Nấm rơm • 10-15g Nấm hương khô • 20-30g Bông cải • 30-40g Đậu hủ non 	<ul style="list-style-type: none"> • 5g Hành lá, hành tím, tỏi • 0,3-0,5g Muối • 0,5-1g Hạt nêm
	Bông bí xào bò mềm	<ul style="list-style-type: none"> • 40-50g Thịt bò mềm • 100-120g Bông bí • 5g Hành lá, hành tím, tỏi 	<ul style="list-style-type: none"> • 5-10g Dầu nành • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
Tối	Ensure Gold 230ml Hoặc Vital 1.5kcal	<ul style="list-style-type: none"> • Ensure Gold 1 ly pha chuẩn Hoặc Vital 1.5 kcal 	

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1552-1697	73,7-86,8	40,4-46,1	221,9-233,9	2164,2-2518,5	3271,1-3307,3

THỰC ĐƠN GỢI Ý TẠI NHÀ DÀNH CHO BỆNH NHÂN LỚN TUỔI SAU PHẪU THUẬT CHỈNH HÌNH

BỆNH NHÂN ĂN UỐNG KÉM

BỮA SÁNG

Sáng sớm:
Ensure Plus Advance
Giữa sáng:
Bánh mì cá hồi/Cá thu hộp



BỮA TRƯA

1 chén cơm lung
Măng tây xào tôm thịt
Canh cua rau đay
Tráng miệng: Quýt



BỮA XE

Sữa chua



BỮA CHIỀU

Cháo cá lọc



BỮA TỐI

Ensure Plus Advance



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	Sáng sớm: Ensure Plus Advance	• 1/2 chai
	Giữa sáng: Bánh mì cá mèi/ cá thu hộp	• 1/2 - 2/3 ổ bánh mì • 45-50g Cá mèi/Cá thu sốt cà (1/2 hộp) • 10-20g Hành tây • 30-50g Dưa leo • 5-8g Dầu mè trắng
Trưa	1 chén cơm lung	• 60g Gạo trắng
	Măng tây xào tôm thịt	• 70-80g Măng tây • 30-40g Tôm tươi • 5g Hành lá, hành tím, tỏi • 20-30g Thịt heo nạc • 5-8g Dầu mè trắng • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5 Hạt nêm
	Canh cua rau đay	• 40-50g Rau đay • 25-30g Cua đồng xay • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5 Hạt nêm • 2-3g Đường
	Tráng miệng: Quýt	• 110g Quýt đường
Xế	Sữa chua	• 1 hộp
Chiều	Cháo cá lóc	• 25-30g Gạo nấu cháo • 50-60g Cá lóc nạc • 10-15g Dầu xanh • 20-30g Nấm rơm • 5g Hành lá, hành tím, tỏi • 10-15g Gừng • 2-3g Đường • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 5-10g Dầu nành
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	1508-1620	73,1-75	53-58,5	184,2-189	1988,1-2567,8	2320,4-2407,8

THỰC ĐƠN GỢI Ý TẠI NHÀ DÀNH CHO BỆNH NHÂN LỚN TUỔI SAU PHẪU THUẬT CHỈNH HÌNH

BỆNH NHÂN ĂN UỐNG RẤT KÉM

BỮA SÁNG

Bún chả cá



BỮA TRƯA

Súp cua
Tráng miệng: Sinh tố bơ

BỮA XE

Vital 1.5kcal



BỮA CHIỀU

Cháo đậu đỏ

BỮA TỐI

Vital 1.5kcal



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	Bún chả cá	<ul style="list-style-type: none"> • 80-100g Bún tươi • 30-35g Chả cá • 20-25g Cá nạc • 5g Hành lá, hành tím, tỏi • Rau ăn kèm • 2-3g Đường • 0,5-1g Muối • 0,5-1g Nước mắm • 0,3-0,5g Hạt nêm • 5-10g Dầu nành
Trưa	1 chén súp cua	<ul style="list-style-type: none"> • 5-10g Bột năng • 55-60g Trứng gà (1 quả) • 10-12g Trứng cút (1 quả) • 30-35g Thịt cua nạc • 5-8g Nấm hương khô • 5g Hành lá • 10-15g Dầu mè đen/trắng • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Tráng miệng: Sinh tố bơ 200-250ml	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60g Bơ • 10-15g Sữa đặc có đường/Sữa tươi • 5-10g Đường
Xế	Vital 1.5kcal	<ul style="list-style-type: none"> • 1 chai 200ml
Chiều	1 tô cháo đậu đỏ 200-250ml	<ul style="list-style-type: none"> • 15-20g Gạo trắng • 30-35g Đậu đỏ • 10-15g Lá dứa • 2-3g Đường • 0,3-0,5g Muối
Tối	Vital 1.5kcal	<ul style="list-style-type: none"> • 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	1412-1493	63,6-65,7	51-57,9	158,1-158,2	1967,6-2028	1115,3-1268,2

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			