

CÁC PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT KHI NẪM VIỆN

CAN THIỆP DINH DƯỠNG TRƯỚC PHẪU THUẬT



NGUYÊN TẮC CHUNG

- Lựa chọn thực phẩm phù hợp với tình trạng bệnh, khả năng tiêu hóa và hấp thu.
- Nếu bệnh lý không gây cản trở khả năng ăn uống và tiêu hóa, người bệnh được khuyến khích tăng thu nạp dinh dưỡng qua đường miệng bằng các thức ăn và thức uống giàu dinh dưỡng.
- Bệnh nhân sẽ được nuôi dưỡng bằng ống thông hoặc bằng tiêm truyền tĩnh mạch theo chỉ định của bác sĩ điều trị khi có vấn đề cản trở khả năng ăn uống.



CÁCH THỰC HIỆN TĂNG THU NẠP DINH DƯỠNG QUA ĐƯỜNG MIỆNG

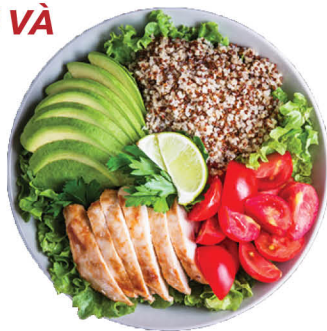
- Ngoài bữa ăn chính, người bệnh cần có thêm 2-3 bữa ăn phụ.
- Bữa ăn phụ có thể là thức ăn đặc/sệt/lỏng giàu dinh dưỡng hoặc các thực phẩm dinh dưỡng y học (như sữa phù hợp bệnh lý).



CÁCH NHẬN BIẾT ĐIỀU TRỊ DINH DƯỠNG TRƯỚC MỔ ĐẠT HIỆU QUẢ

- Dung nạp thức ăn, thức uống tốt (tiêu hóa, hấp thu, đại tiện bình thường)
- Tăng khả năng cầm nắm, đi lại tốt hơn (đi vững hơn, độc lập hơn)
- Khối cơ xương trông đầy đặn hơn (vùng mặt, tay, chân...)
- Tăng cân (trung bình 1-2kg/tuần) hoặc không sụt cân thêm

BỔ SUNG NHIỀU ĐẠM VÀ NHIỀU NĂNG LƯỢNG ĐỂ TĂNG CƯỜNG TỐI ĐA TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG CỦA BỆNH NHÂN - CHUẨN BỊ TỐT TRƯỚC CUỘC PHẪU THUẬT





CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐÚNG CÁCH CHO BỆNH NHÂN TRƯỚC PHẪU THUẬT

Đối với bệnh lý không ảnh hưởng đến khả năng nuốt, tiêu hóa, hấp thu:

- Ăn thức ăn thông thường (cơm, bánh mì, phở, cháo...), đa dạng và phù hợp bệnh mạn tính kèm nếu có (ví dụ: đái tháo đường, tim mạch, bệnh thận...).
- Tăng cường ăn nhóm thức ăn giàu đạm (thịt, cá, gia cầm, trứng... đậu đỗ).
- Tăng cường thu nạp khoáng chất, sinh tố từ rau, củ, quả, trái cây tươi.
- Uống bổ sung thêm thực phẩm dinh dưỡng y học giàu năng lượng, đạm (như sữa phù hợp bệnh lý), trung bình khoảng 200-500ml/ngày, xen kẽ các bữa ăn.
- Uống đủ nước và tập luyện 30-45 phút/ngày tùy thuộc vào sức khỏe của người bệnh.

Đối với bệnh lý làm hạn chế một phần khả năng nuốt (nuốt đau), tiêu hóa hấp thu, nhưng người bệnh vẫn trung và đại tiện bình thường:

- Ăn bữa ăn nhỏ, 5-6 bữa trong ngày (ví dụ: 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ).
- Chọn món ăn mềm, nấu nhừ hoặc lỏng để dễ nuốt, dễ tiêu hóa (ví dụ: cháo, súp...).
- Tăng cường ăn nhóm thức ăn giàu đạm (thịt nạc các loại, cá, trứng... đậu không vỏ). Thức ăn nấu mềm, nhừ, cắt nhỏ hoặc băm/xay nhuyễn.
- Uống bổ sung thêm thực phẩm dinh dưỡng y học giàu năng lượng, đạm (như sữa dinh dưỡng có bổ sung chất đạm và chất béo để tiêu hóa, hấp thu), trung bình khoảng 200-500ml/ngày, dùng trong bữa phụ.
- Hạn chế hoặc tránh ăn thức ăn cứng, thô ráp như rau, củ, đậu, trái cây còn vỏ vì có thể gây tắc nghẽn đường tiêu hóa.
- Tránh quá kiêng khem, ăn uống theo khả năng dung nạp, tiêu hóa của người bệnh. Kiêng khem quá mức dễ làm cho người bệnh càng thiếu hụt dinh dưỡng, suy kiệt nặng.

Đối với bệnh lý phức tạp, đặc biệt:

- Bác sĩ điều trị chỉ định nuôi dưỡng bệnh nhân qua ống thông hoặc tiêm truyền tĩnh mạch.

CÁC PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT KHI NÀM VIỆN

CAN THIỆP DINH DƯỠNG SAU PHẪU THUẬT



NGUYÊN TẮC CHUNG

- Tùy thuộc loại phẫu thuật mà bác sĩ có thể khuyến khích bệnh nhân ăn sớm (ngày đầu sau mổ) để giúp khởi động lại chức năng tiêu hóa và tăng cường miễn dịch. Trừ một số trường hợp bệnh phức tạp, bác sĩ phẫu thuật chưa cho phép/chỉ định người bệnh ăn uống (nhịn ăn uống) trong khoảng thời gian đầu sau mổ.
- Cung cấp đủ dinh dưỡng (năng lượng, đạm, béo, khoáng chất, vitamin...) phù hợp bệnh lý, để thúc đẩy lành vết mổ, tăng miễn dịch và hạn chế suy dinh dưỡng.
- Tuân thủ thực hiện chế độ dinh dưỡng phù hợp bệnh lý do bác sĩ chỉ định, bệnh viện cung cấp để đảm bảo an toàn thực phẩm, hạn chế biến chứng do ăn sai, đặc biệt ở bệnh nhân có bệnh kèm theo như đái tháo đường, suy thận, xơ gan, bệnh phổi, tim mạch.
- Theo dõi sự thu nạp thức ăn, thức uống hàng ngày, tình trạng đi tiêu (đại tiện) của bệnh nhân và khai báo những triệu chứng, tình trạng bất thường (nếu có) với nhân viên y tế để được xử trí, can thiệp phù hợp.
- Tùy vào thể trạng bệnh nhân, bác sĩ có thể khuyến khích vận động sớm sau mổ.



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐÚNG CÁCH CHO BỆNH NHÂN SAU PHẪU THUẬT

Phẫu thuật không ảnh hưởng đến khả năng nuốt, tiêu hóa, hấp thu (như phẫu thuật ngoài đường tiêu hóa):

- Nên bắt đầu với thức ăn lỏng, dễ tiêu hóa (như cháo thịt, súp các loại). Ăn lượng ít như 50-100ml mỗi bữa, 5-6 bữa mỗi ngày và vận động sớm nếu được.
- Từ ngày thứ 2 sau mổ có thể ăn thức ăn thông thường (cơm, món nước...) dễ tiêu hóa (thịt nấu mềm, cá các loại, trứng, rau củ mềm...). Lượng thức ăn ăn vào từ ít đến nhiều theo khả năng dung nạp thức ăn của người bệnh.
- Tăng cường thức ăn giàu đạm (như trung bình 250-300g thịt cá nạc các loại trong ngày), giàu sinh tố, khoáng chất (như nước ép trái cây) để thúc đẩy lành vết mổ, tăng miễn dịch.
- Thông thường bổ sung thực phẩm dinh dưỡng y học giàu năng lượng, đạm (như sữa phù hợp bệnh lý) để tăng thêm năng lượng, chất dinh dưỡng, tăng tổng hợp cơ xương và miễn dịch. Uống trung bình 100-250ml cho một bữa, 2-3 bữa trong ngày tùy thuộc khả năng dung nạp sữa của bệnh nhân.

- Không kiêng béo (như dầu ăn), ăn bình thường.
- Uống đủ nước.
- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân cần báo nhân viên y tế (bác sĩ điều trị) nếu sau 3-5 ngày bệnh nhân ăn còn yếu để bác sĩ điều trị can thiệp dinh dưỡng phù hợp.

Phẫu thuật làm hạn chế khả năng tiêu hóa, hấp thu (như sau cắt gan, tụy tạng, dạ dày, ruột):

Thực hiện theo hướng dẫn dinh dưỡng của bác sĩ phẫu thuật, chuyên gia dinh dưỡng.

- 1-3 ngày đầu: Thức ăn lỏng, thức uống giàu dinh dưỡng (như sữa phù hợp bệnh lý), bắt đầu ít (như 50 mL mỗi cữ), nhiều cữ trong ngày và tăng dần trong những ngày sau.
- Trong các ngày sau: Có thể chuyển sang thức ăn thông thường như cơm, món nước, cháo, súp. Người bệnh có thể bổ sung sữa dinh dưỡng có bổ sung chất đạm (như peptide) và chất béo (như MCT - Chất béo chuỗi trung bình) để tiêu hóa hấp thu, để tăng thêm năng lượng, chất dinh dưỡng cần thiết để tăng miễn dịch và mau hồi phục sau mổ.

Bệnh nhân được nuôi dưỡng qua ống thông hồng tràng (ruột non):

- Nên chọn sữa dinh dưỡng có bổ sung chất đạm (như peptide) và chất béo (như MCT) để tăng tiêu hóa hấp thu.
- Truyền sữa dinh dưỡng 4-6 cữ trong ngày. Bắt đầu 50-100ml mỗi cữ và tăng dần thể tích, tùy thuộc khả năng dung nạp của bệnh nhân. Mỗi cữ cách nhau 3-4 tiếng.
- Tráng ống thông sau mỗi cữ truyền dinh dưỡng bằng nước uống. Lượng nước 30-50ml sau mỗi cữ.
- Không chọn thức ăn xay nhuyễn (như cháo, súp xay) vì khó tiêu hóa, hấp thu và người bệnh dễ bị suy dinh dưỡng.
- Tránh bơm sữa bằng syringe vì có thể gây đau bụng, gây tiêu chảy.
- Theo dõi tổng lượng thức ăn hoặc thể tích (ml) thức ăn lỏng, sữa trong ngày cùng với tình trạng đi tiêu (đại tiện), hoặc những triệu chứng bất thường (như chướng bụng, buồn nôn, nôn hoặc tiêu chảy, táo bón...) để khai báo với nhân viên y tế và được điều trị phù hợp.

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

THỰC ĐƠN GỢI Ý TRƯỚC PHẪU THUẬT A

ĐỐI VỚI BỆNH LÝ KHÔNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN KHẢ NĂNG NUỐT, TIÊU HÓA, HẤP THU

BỮA SÁNG

Phở gà



BỮA TRƯA

Cơm trắng
Cá bặc má chiên sốt cà
Canh khoai sọ
Đậu đũa xào

BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Gà kho sả nghệ
Canh khổ qua thịt băm
Bắp cải cà rốt xào



BỮA TỐI

Vital 200ml

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	1 tô Phở gà	<ul style="list-style-type: none"> • 80-100g Bánh phở • 80-100g Thịt gà tính luôn xương • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 5-8g Dầu ăn
Trưa	1 chén lưng cơm	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng
	1 khúc cá bạc má chiên sốt cà	<ul style="list-style-type: none"> • 90-100g Cá bạc má • 50g Cà chua • 10g Hành lá • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 5-10g Dầu ăn
	1 chén canh khoai sọ	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60g Khoai sọ • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Đậu đũa xào	<ul style="list-style-type: none"> • 80-90g Đậu đũa • 0,3-0,5g Muối • 0,1-0,3g Hạt nêm • 5-8g Dầu ăn
Chiều	1 chén lưng cơm	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng
	Gà kho sả nghệ	<ul style="list-style-type: none"> • 100-120g Thịt gà tính luôn xương • 10-15g Sả nghệ • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 3-5g Đường • 3-5g Dầu ăn
	1 chén canh khổ qua thịt băm	<ul style="list-style-type: none"> • 40-50g Khổ qua • 5g Thịt heo nạc • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Bắp cải cà rốt xào	<ul style="list-style-type: none"> • 90g Bắp cải • 20g Cà rốt • 0,3g Muối • 0,3g Hạt nêm • 5g Dầu ăn
Tối	Vital 200ml	<ul style="list-style-type: none"> • 1 chai

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1709,5-1786,1	89,6-93,5	52,2-66	198,3-205,7	2493,7-2568,4	2397,8-2476,3

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

THỰC ĐƠN GỢI Ý TRƯỚC PHẪU THUẬT B

ĐỐI VỚI BỆNH LÝ LÀM HẠN CHẾ MỘT PHẦN KHẢ NĂNG NUỐT (NUỐT ĐAU), TIÊU HÓA HẤP THU, NHƯNG NGƯỜI BỆNH VẪN TRUNG VÀ ĐẠI TIỆN BÌNH THƯỜNG

BỮA SÁNG

Cháo thịt băm



BỮA TRƯA

Súp nấm trứng

BỮA XẾ

Vital 200ml



BỮA CHIỀU

Cháo cá lóc

BỮA TỐI

Vital 200ml



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	Cháo thịt băm 350ml (2/3 tô)	<ul style="list-style-type: none"> • 30-5g Gạo trắng • 40-50g Thịt heo nạc • 15g Cà rốt • 20g Nấm rơm • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 2-3g Đường • 5-8g Dầu ăn
Trưa	Súp nấm trứng 350ml (2/3 tô)	<ul style="list-style-type: none"> • 20-25g Thịt heo nạc • 55-60g Trứng gà (1 quả) • 10-12g Trứng cút (1 quả) • 30g Nấm rơm • 10g Nấm hương khô • 10-20g Bột năng • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,5-1g Muối • 0,5-1g Hạt nêm • 3-5g Đường • 5-8g Dầu ăn
Xế	Vital 200ml	<ul style="list-style-type: none"> • 1 chai
Chiều	Cháo cá lóc 350ml (2/3 tô)	<ul style="list-style-type: none"> • 30-35g Gạo trắng • 40-50g Cá lóc nạc • 5-10g Đậu xanh • 20g Nấm rơm • 10g Gừng • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 2-3g Đường • 5-8g Dầu ăn
Tối	Vital 200ml	<ul style="list-style-type: none"> • 1 chai

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Cả ngày	1400-1470	67-70,4	55,6-65,2	210-216,8	1961,4-2432,3	1773,3-1803,7

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT KHÍ NÀM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý TRƯỚC PHẪU THUẬT C

ĐỐI VỚI BỆNH LÝ LÀM HẠN CHẾ MỘT PHẦN KHẢ NĂNG NUỐT (NUỐT ĐAU), TIÊU HÓA HẤP THU, NHƯNG NGƯỜI BỆNH VẪN TRUNG VÀ ĐẠI TIỆN BÌNH THƯỜNG

CÀ NGÀY

Cháo xay x 4 cỡ



BỮA TỐI

Ensure Plus Advance

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Cà ngày	Cháo xay: 300ml x 4 cỡ	1 cỡ cháo xay 300ml gồm: <ul style="list-style-type: none">• 45-50g Gạo trắng• 30-40g Thịt heo nạc• 20-25g Lòng trắng trứng gà: ½ lòng trắng của 1 quả trứng gà• 25-30g Cà rốt• 20-30g Bí đỏ• 0,8-1g Muối• 3-5g Đường• 5-10g Dầu ăn
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)
Cà ngày	1508-1576,2	69-71,2	41,8-46	202,1-215,8	2266,3-2278	2131,7-2342,6

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT KHI NẪM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý SAU PHẪU THUẬT A

TRONG TRƯỜNG HỢP PHẪU THUẬT BỆNH LÝ KHÔNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN KHẢ NĂNG NUỐT, TIÊU HÓA, HẤP THU (NHƯ PHẪU THUẬT NGOÀI ĐƯỜNG TIÊU HÓA)

NGÀY 1: Ngày đầu tiên sau phẫu thuật

Cháo thịt băm x 3 cỡ

Ensure Gold hoặc

Ensure Gold Vigor x 2 cỡ



NGÀY 2: Sau phẫu thuật

Cháo thịt băm x 3 cỡ

Ensure Gold hoặc

Ensure Gold Vigor x 2 cỡ

NGÀY 3: Sau phẫu thuật

BỮA SÁNG

Nui thịt băm



BỮA TRƯA

Cơm trắng
Thịt kho trứng cút
Canh cải song
Giá muối xào

BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Canh gà nấu nấm
Cải thìa xào thịt



BỮA TỐI

Ensure Plus Advance



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Ngày 1	Cháo thịt băm 150ml x 3 cỡ	1 cỡ cháo thịt 150ml gồm: <ul style="list-style-type: none"> • 10-12g Gạo trắng • 10-15g Thịt heo/bò/gà nạc • 5-10g Nấm rom • 0,5-1g Muối
	Ensure Gold pha 150ml x 2 cỡ	1 cỡ Ensure Gold 150ml = 40g bột
Ngày 2	Cháo thịt băm 200ml x 3 cỡ	1 cỡ cháo thịt 200ml gồm: <ul style="list-style-type: none"> • 15-18g Gạo trắng • 20g Thịt heo/bò/gà nạc • 10-5g Nấm rom • 0,5-1g Muối • 1-3g Dầu ăn
	Ensure Gold pha 200ml x 2 cỡ	• 1 cỡ Ensure gold 200ml = 53g bột
Ngày 3		
Sáng	Nui thịt băm	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60g Nui khô • 35-40g Thịt heo nạc • 30g Giá đậu xanh • 20g Củ cải trắng • 20g Cà rốt • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,5-1g Muối • 3-5g Hạt nêm • 0,3-0,5g Nước mắm • 3-5g Đường • 5-10g Dầu ăn
Trưa	Cơm 1 chén lung	• 60g Gạo trắng
	Thịt kho trứng cút	<ul style="list-style-type: none"> • 30-40g Thịt heo nạc • 20-24g Trứng cút (2 trứng) • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 3-5g Đường • 3-5g Dầu ăn
	Canh cải soong	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60g Cải soong • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Giá ướp xào	<ul style="list-style-type: none"> • 60-80g Mướp • 60-80g Giá • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Dầu ăn
Chiều	Cơm 1 chén lung	• 60g Gạo trắng
	Canh gà nấu nấm	<ul style="list-style-type: none"> • 60-80g Thịt gà tính luôn xương • 30g Nấm rom • 20g Cà rốt • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 3-5g Đường
	Cải thìa xào thịt	<ul style="list-style-type: none"> • 70-80g Cải thìa • 15-20g Thịt heo nạc • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Dầu ăn
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)
Ngày 1	526,6-550	29,8-30,2	14 - 14,7	66,9-68,4	1563,1-1683	912,7-1002,8
Ngày 2	688,6-720	36,8-37,6	22,3-25,8	75,5-84,4	1278-1589,5	1094,8-1211
Ngày 3	1506-1610	73,8-78,5	42,8-54,9	207,9-211,4	2182,6-2453,4	2120,3-2194,3

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT KHI NẪM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý SAU PHẪU THUẬT B

TRONG TRƯỜNG HỢP PHẪU THUẬT BỆNH LÝ KHÔNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN KHẢ NĂNG NUỐT,
TIÊU HÓA, HẤP THU (NHƯ PHẪU THUẬT NGOÀI ĐƯỜNG TIÊU HÓA)

NGÀY 1: Ngày đầu tiên sau phẫu thuật

Cháo thịt băm x 3 cữ
Ensure Gold hoặc
Ensure Gold Vigor x 2 cữ



NGÀY 2: Sau phẫu thuật

BỮA SÁNG

Cháo thịt băm



BỮA TRƯA

Cơm trắng
Cá lóc kho hành
Canh bí đỏ
Cải ngọt xào



BỮA CHIỀU

Súp rau củ





BỮA TỐI

Ensure Gold hoặc
Ensure Gold Vigor

NGÀY 3: Sau phẫu thuật

BỮA SÁNG

Nui thịt băm



BỮA TRƯA

Cơm trắng
Thịt kho trứng cút
Canh cải soong
Giá mướp xào

BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Canh gà nấu nấm
Cải thìa xào thịt



BỮA TỐI

Ensure Plus Advance

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Ngày 1	Cháo thịt băm 150ml x 3 cỡ	1 cỡ cháo thịt 150ml gồm: <ul style="list-style-type: none"> • 10-12g Gạo trắng • 10-15g Thịt heo/bò/gà nạc • 5-10g Nấm rơm • 0,5-1g Muối
	Ensure Gold pha 150ml x 2 cỡ	• 1 cỡ Ensure Gold 150ml = 40g bột
Ngày 2		
Sáng	Cháo thịt băm 250ml	<ul style="list-style-type: none"> • 20-22g Gạo trắng • 25g Thịt heo/bò/gà nạc • 10g Nấm rơm • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Dầu ăn
Trưa	Cơm ½ chén lưng	• 35g Gạo trắng
	Cá lóc kho hành	<ul style="list-style-type: none"> • 40-50g Cá lóc • 10g Hành lá • 0,3-0,5g Muối • 0,5-1g Nước mắm • 2-5g Đường • 3-5g Dầu ăn
	Canh bí đỏ	<ul style="list-style-type: none"> • 50g Bí đỏ • 5g Ngò gai • 0,3-0,5g Muối
	Cải ngọt xào	<ul style="list-style-type: none"> • 50g Cải ngọt • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Dầu ăn
Chiều	Súp rau củ Chén 250ml	<ul style="list-style-type: none"> • 20g Khoai tây • 15-20g Bắp hạt • 5-10g Bột năng • 25-30g Trứng gà (½ trứng) • 20-25g Thịt heo nạc • 20g Nấm rơm • 20g Cà rốt • 5g Hành lá • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 2-5g Đường • 3-5g Dầu ăn
Tối	Ensure Gold pha 150ml x 2 cỡ	• 1 cỡ Ensure Gold 150ml = 40g bột

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ	
Ngày 3			
Sáng	Nui thịt băm	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60g Nui khô • 35-40g Thịt heo nạc • 30g Giá đậu xanh • 20g Củ cải trắng • 20g Cà rốt 	<ul style="list-style-type: none"> • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Đường • 5-10g Dầu ăn
	Com 1 chén lung	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng 	
Trưa	Thịt kho trứng cút	<ul style="list-style-type: none"> • 30-40g Thịt heo nạc • 20-24g Trứng cút (2 trứng) • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5-1g Nước mắm • 3-5g Đường • 3-5g Dầu ăn
	Canh cải soong	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60g Cải soong • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm 	
	Giá ướp xào	<ul style="list-style-type: none"> • 60-80g Mướp • 60-80g Giá • 0,3-0,5g Muối 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Dầu ăn
Chiều	Com 1 chén lung	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng 	
	Canh gà nấu nấm	<ul style="list-style-type: none"> • 60-80g Thịt gà tính luôn xương • 30g Nấm rơm • 20g Cà rốt • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,3-0,5g Muối 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 3-5g Đường
	Cải thìa xào thịt	<ul style="list-style-type: none"> • 70-80g Cải thìa • 15-20g Thịt heo nạc • 0,3-0,5g Muối 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Dầu ăn
Tối	1 chai Ensure Plus Advance 220ml	<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)
Ngày 1	526,6-550	29,8-30,2	14 - 14,7	66,9-68,4	1563,1-1683	912,7-1002,8
Ngày 2	825,3 - 900	37,1 - 38,6	29,8 - 36	100,2 - 103,1	1394,4-1755	1178,6-1198,6
Ngày 3	1506-1610	73,8-78,5	42,8-54,9	207,9-211,4	2182,6-2453,4	2120,3-2194,3

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT KHI NẪM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý SAU PHẪU THUẬT C

TRONG TRƯỜNG HỢP PHẪU THUẬT BỆNH LÝ LÀM HẠN CHẾ KHẢ NĂNG TIÊU HÓA, HẤP THU (NHƯ SAU CẮT GAN, TỤY TẠNG, DẠ DÀY, RUỘT)

NGÀY 1: Ngày đầu tiên sau phẫu thuật

NGÀY 2: Sau phẫu thuật

Cháo thịt băm x 3 cữ

Vital 100ml x 2 cữ

NGÀY 3-4: Sau phẫu thuật

Cháo thịt băm x 3 cữ

Vital 200ml x 2 cữ



NGÀY 5 TRỞ VỀ SAU

BỮA SÁNG

Bún mọc

BỮA TRƯA

Cơm trắng

Cá cơm kho tiêu

Canh khoai mỡ

Rau lang luộc

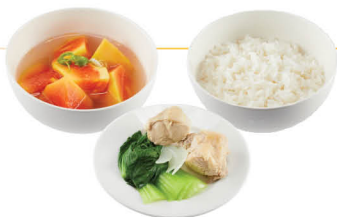


BỮA CHIỀU

Cơm trắng

Gà hấp cải thìa

Canh đu đủ



BỮA TỐI

Vital 200ml



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Ngày 1	Cháo thịt băm 100ml x 3 cỡ	1 cỡ cháo thịt 100ml gồm: • 8-10g Gạo trắng • 3-5g Thịt heo nạc • 0,1-0,3g Muối
	Vital 100ml x 2 cỡ	• 1/2 chai mỗi cỡ
Ngày 2	Cháo thịt băm 150-200ml x 3 cỡ	1 cỡ cháo thịt 150-200ml gồm: • 12-15g Gạo trắng • 10-20g Thịt heo nạc • 5-10g Nấm rom • 1g Muối • 1-2g Dầu ăn
	Vital 100ml x 2 cỡ	• 1/2 chai mỗi cỡ
Ngày 3-4	Cháo thịt băm 200-250ml x 3 cỡ	• 15-20g Gạo trắng • 15-20g Thịt heo nạc • 3-5g Đậu xanh • 5-10g Nấm rom • 1g Muối • 2-3g Dầu ăn
	Vital 200ml x 2 cỡ	• 1 chai mỗi cỡ
Ngày 5 trở về sau		
Sáng	Bún mọc	• 100-120g Bún tươi • 30-40g Thịt heo nạc • 30-40g Giò sống • 20g Cà rốt • 1-2g Nấm mèo • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Đường • 8-10g Dầu ăn
Trưa	Cơm 1 chén lưng	• 60g Gạo trắng
	Cá cơm kho tiêu	• 55-65g Cá cơm • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 3-5g Đường • 3-5g Dầu
	Canh khoai mỡ	• 50-60g Khoai mỡ • 5g Ngò gai • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Rau lang luộc	• 80g Rau lang
Chiều	Cơm 1 chén lưng	• 60g Gạo trắng
	Gà hấp cải thìa	• 140-160g Thịt gà tính luôn xương • 60-80g Cải thìa • 10g Hành tây • 0,5-1g Muối • 3-5g Đường • 3-5g Dầu ăn
	Canh đu đủ	• 50-55g Đu đủ • 0,3-0,5g Muối • 0,1-0,3g Hạt nêm
Tối	Vital 200ml	• 1 chai

GIA TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Ngày 1	395 - 424	16,4 - 18,8	11 - 12,4	54,8 - 59,3	466 - 710,9	465 - 511,8
Ngày 2	510 - 609	23,2 - 29,6	17,5 - 22,7	64,8 - 71,6	1568,9 - 1592,2	698,4 - 818,9
Ngày 3, 4	909 - 1016	43,1 - 45	33,7 - 36,2	108,4 - 127,6	1920,4 - 1930,2	1218,9 - 1367,9
Ngày 5 trở về sau	1500 - 1900	70,5 - 75,2	52,3 - 53,4	185,6 - 188,8	2413,9 - 2654	1803,2 - 1862

THỰC ĐƠN GỢI Ý DÀNH CHO BỆNH NHÂN PHẪU THUẬT KHI NẪM VIỆN

THỰC ĐƠN GỢI Ý SAU PHẪU THUẬT D

TRONG TRƯỜNG HỢP PHẪU THUẬT BỆNH LÝ LÀM HẠN CHẾ KHẢ NĂNG TIÊU HÓA, HẤP THU (NHƯ SAU CẮT GAN, TUY TẠNG, DẠ DÀY, RUỘT)

NGÀY 1: Ngày đầu tiên sau phẫu thuật

NGÀY 2: Sau phẫu thuật

Cháo thịt băm x 3 cữ

Vital 100ml x 2 cữ



NGÀY 3-4: Sau phẫu thuật

BỮA SÁNG

Cháo gà



BỮA TRƯA

Cơm trắng
Cá diêu hồng kho thơm
Canh cải xanh gừng
Su su, cà rốt xào

BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Thịt kho đậu hủ
Canh rau dền ngọt
Cải thảo cà rốt xào



BỮA TỐI

Vital 200ml



NGÀY 5 TRỞ VỀ SAU

BỮA SÁNG

Bún mọc



BỮA TRƯA



Cơm trắng
Cá cơm kho tiêu
Canh khoai mỡ
Rau lang luộc

BỮA CHIỀU

Cơm trắng
Gà hấp cải thìa
Canh đu đủ



BỮA TỐI

Vital 200ml



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Ngày 1	Cháo thịt bằm 100ml x 3 cữ	1 cữ cháo thịt 100ml gồm: • 8-10g Gạo trắng • 3-5g Thịt heo nạc • 0,1-0,3g Muối
	Vital 100ml x 2 cữ	• 1/2 chai mỗi cữ
Ngày 2	Cháo thịt bằm 150-200ml x 3 cữ	1 cữ cháo thịt 150-200ml gồm: • 12-5g Gạo trắng • 10-20g Thịt heo nạc • 5-10g Nấm rơm • 1g Muối • 1-2g Dầu ăn
	Vital 100ml x 2 cữ	• 1/2 chai mỗi cữ
Ngày 3-4		
Sáng	Cháo gà 250ml	• 15-20g Gạo trắng • 30-35g Thịt gà nạc • 10g Nấm rơm • 5g Đậu xanh • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Dầu ăn
Trưa	Cơm 1 chén lưng	• 60g Gạo trắng
	Cá diêu hồng kho thơm	• 50-60g Cá diêu hồng • 50-60g Thơm • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 2-3g Đường • 3-5g Dầu
	Canh cải xanh gừng	• 60g Cải xanh • 10g Gừng tươi • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Su su, cà rốt xào	• 50-60g Su su • 20g Cà rốt • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,1-0,3g Muối • 0,3-5g Hạt nêm • 3-5g Dầu ăn
Chiều	Cơm 1 chén lưng	• 60g Gạo trắng
	Thịt kho đậu hủ	• 30-35g Thịt heo nạc • 30-40g Đậu hủ chiên • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 3-5g Đường • 3-5g Dầu ăn
	Canh rau dền ngót	• 30-40g Rau dền • 30-40g Rau ngót • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Cải thảo cà rốt xào	• 70-80g Cải thảo • 30g Cà rốt • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Dầu ăn
Tối	Vital 200ml	• 1 chai

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ	
Ngày 5 trở về sau			
Sáng	Bún mọc	<ul style="list-style-type: none"> • 100-120g Bún tươi • 30-40g Thịt heo nạc • 30-40g Giò sống • 20g Cà rốt • 1-2g Nấm mèo 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5-1g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 3-5g Đường • 8-10g Dầu ăn
Trưa	Cơm 1 chén lưng	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng 	
	Cá cơm kho tiêu	<ul style="list-style-type: none"> • 55-65g Cá cơm • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 0,3-0,5g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm • 0,5-1g Nước mắm • 3-5g Đường • 3-5g Dầu 	
	Canh khoai mỡ	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60g Khoai mỡ • 5g Ngò gai 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,1-0,3g Muối • 0,3-0,5g Hạt nêm
	Rau lang luộc	<ul style="list-style-type: none"> • 80g Rau lang 	
Chiều	Cơm 1 chén lưng	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng 	
	Gà hấp cải thìa	<ul style="list-style-type: none"> • 140-160g Thịt gà trính luôn xương • 60-80g Cải thìa • 10g Hành tây • 0,5-1g Muối 	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5g Đường • 3-5g Dầu ăn
	Canh đu đủ	<ul style="list-style-type: none"> • 50-55g Đu đủ • 0,3-0,5g Muối • 0,1-0,3g Hạt nêm 	
Tối	Vital 200ml	<ul style="list-style-type: none"> • 1 chai 	

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Ngày 1	395 - 424	16,4 - 18,8	11 - 12,4	54,8 - 59,3	466 - 710,9	465 - 511,8
Ngày 2	510 - 609	23,2 - 29,6	17,5 - 22,7	64,8 - 71,6	1568,9 - 1592,2	698,4 - 818,9
Ngày 3, 4	1300 - 1413	58,6 - 60,6	40,2 - 51,4	168 - 179,1	2241,6 - 2522	2068,5 - 2070
Ngày 5 trở về sau	1500 - 1900	70,5 - 75,2	52,3 - 53,4	185,6 - 188,8	2413,9 - 2654	1803,2 - 1862



MÓN ĂN THAY THẾ CHO

01 LY ENSURE GOLD 230ML HOẶC

01 CHAI ENSURE GOLD VIGOR

(năng lượng 262 Kcal, đậm 10,5g)

MÓN ĂN THAY THẾ	THÀNH PHẦN	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	ĐẬM (g)
 <p>Bánh canh thịt nạc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 150g Bánh canh • 40g Thịt nạc (4 lát thịt) • 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài) 	266	10,2
 <p>Bún gạo thịt nạc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 55g Bún gạo khô • 40g Thịt nạc (4 lát thịt) • 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài) 	263	10,9
 <p>Cháo thịt băm</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40g Gạo nấu cháo (2 muỗng canh vuông) • 40g Thịt băm (2 muỗng canh vuông) • 7,5g Dầu ăn (1,5 muỗng ăn cán dài) 	261	10,8
 <p>Com chiên trứng</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 36g Gạo trắng (1 chén vơi) • 55g Trứng gà (1 quả cỡ trung bình) • 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài) 	260	11
 <p>Cháo trắng hột vịt muối cá cơm kho tiêu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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
 <p>Mì gói trứng gà</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	ĐAM (g)
 <p>Bánh mì xíu mại</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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
 <p>Bánh mì ốp la</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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
 <p>Nui thịt băm</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40g Nui khô • 40g Thịt băm (2 muỗng canh vuông) • 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài) 	244	10,2
 <p>Nui xào bò</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40g Nui khô • 40g Thịt bò • 40g Cải ngọt • 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài) 	243	11,6

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			