

CÁC PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN XUẤT VIỆN SAU PHẪU THUẬT



NGUYÊN TẮC CHUNG

- Cung cấp đủ dinh dưỡng (năng lượng, đạm, béo...) để thúc đẩy lành vết thương, tăng cường miễn dịch và hạn chế suy dinh dưỡng
- Duy trì chế độ dinh dưỡng phù hợp bệnh lý do bác sĩ chỉ định khi chuyển tiếp từ giai đoạn nằm viện đến chăm sóc tại nhà sau xuất viện
- Đảm bảo an toàn thực phẩm, hạn chế biến chứng do ăn sai, đặc biệt là ở bệnh nhân mắc các bệnh kèm như đái tháo đường, bệnh gan thận, bệnh phổi, bệnh tim mạch...
- Theo dõi sự thu nạp thức ăn và thức uống hàng ngày, tình trạng đi tiêu (đại tiện), cân nặng (mỗi tuần) và sự cải thiện dinh dưỡng của bệnh nhân để có biện pháp can thiệp kịp thời
- Phối hợp chăm sóc dinh dưỡng và tập luyện thể chất đúng cách hàng ngày (nếu được) để tăng cường khối cơ và sức khỏe



DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH NHÂN CÓ CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG

- Tăng cân trung bình 1-2kg trong tuần đầu hoặc 4-5kg trong 1 tháng sau xuất viện
- Cơ thể hồng hào và đầy đặn hơn (cơ vùng mặt, tay, chân...)
- Ăn có cảm giác ngon miệng hơn
- Vết thương lành nhanh
- Đi lại vững hơn, thường trong tuần đầu sau xuất viện

NGƯỜI BỆNH CẦN ĐƯỢC KHÁM VÀ TƯ VẤN BỞI CHUYÊN GIA DINH DƯỠNG

ĐỂ ĐƯỢC CAN THIỆP DINH DƯỠNG PHÙ HỢP VÀ HIỆU QUẢ KHI KHÔNG CÓ DẤU HIỆU CẢI THIỆN DINH DƯỠNG SAU THỜI GIAN CHĂM SÓC TẠI NHÀ



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

Trường hợp ăn uống qua đường miệng:

- Ngoài bữa ăn chính, cần có thêm bữa ăn phụ (1-3 bữa).
- Có thể ăn thức ăn bình thường, hàng ngày thay đổi thường xuyên.
- Ăn tăng thêm lượng thịt các loại, cá, trứng, gia cầm... hoặc đậu đỗ hoặc các thức ăn làm từ sữa (như yaourt, phô mai...) trong ngày.
- Tăng cường thức ăn hoặc thức uống giàu vitamin, khoáng chất từ rau, củ, trái cây, nước ép các loại.
- Bữa phụ có thể là các món nước (cháo, súp các loại, nui...) hoặc sữa giàu năng lượng, đậm và đủ khoáng chất, vitamin. Lượng trung bình 150-250ml cho một bữa.
- Lượng thức ăn giàu tinh bột (như cơm...), béo (như dầu) có thể duy trì như bình thường hoặc có thể ít hơn tùy thuộc khả năng tiêu hóa thức ăn của bệnh nhân.



BỔ SUNG CÁC LOẠI THỰC PHẨM GIÀU NĂNG LƯỢNG, VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT

ĐỂ HỖ TRỢ BỆNH NHÂN PHỤC HỒI NHANH CHÓNG SAU PHẪU THUẬT



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

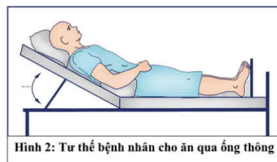
Trường hợp người bệnh được nuôi dưỡng qua ống thông:

Chất dinh dưỡng cung cấp cho người bệnh được truyền qua một ống thông. Ống thông có thể là ống thông được đặt từ mũi đến dạ dày hoặc ống thông dạ dày ra da hoặc ống thông hồng tràng ra da (hình 1).



Hình 1: Các loại ống thông nuôi ăn bệnh nhân

- Loại thức ăn và tổng lượng thức ăn trong ngày cần cho người bệnh nên được hướng dẫn bởi bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng
- Thức ăn ở dạng lỏng/xay nhuyễn (như cháo, súp xay...) hoặc sản phẩm sẵn dùng như sữa dành cho người bệnh
- Duy trì tối thiểu 4 bữa ăn hoặc 5-6 bữa ăn mỗi ngày, mỗi bữa ăn cách nhau 4 tiếng
- Nếu mới bắt đầu cho ăn qua ống thông, nên bắt đầu với lượng ít (ví dụ 100-150ml) và tăng dần vào những bữa sau, tối đa 300-350ml mỗi bữa
- Mỗi bữa truyền thức ăn nên kéo dài tối thiểu 30 phút và không kéo dài quá 2 tiếng với thức ăn thông thường và ở nhiệt độ phòng
- Tránh dùng thực phẩm có xơ thô ráp (như rau thô ráp, vò đậu...) vì dễ gây tắc ống thông
- Tráng ống với nước đun sôi để nguội ngay sau mỗi bữa ăn, trung bình tráng 50ml cho mỗi bữa
- Cung cấp đủ nước cho bệnh nhân bằng nước đun sôi để nguội
- Nâng cao nửa người bệnh nhân (hình 2) trong lúc truyền thức ăn và sau ăn khoảng 30-60 phút



Hình 2: Tư thế bệnh nhân cho ăn qua ống thông

Lưu ý trong trường hợp nuôi dưỡng qua ống thông hồng tràng:

- Treo túi/chai để truyền chậm thức ăn, tránh dùng syringe (ống tiêm loại 50ml) vì dễ làm người bệnh đau bụng, kém tiêu hóa và hấp thu
- Chỉ nên dùng sản phẩm dinh dưỡng chứa đạm peptide và chất béo chuỗi trung bình (MCT) và tránh không dùng thức ăn thông thường vì người bệnh sẽ khó tiêu hóa và khó hấp thu, dễ dẫn đến suy dinh dưỡng và lâu hồi phục
- Tốt nhất nên thay túi đựng thức ăn hàng ngày để tránh hồi thiu thức ăn

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

THỰC ĐƠN 1 – TRƯỜNG HỢP ĂN UỐNG QUA ĐƯỜNG MIỆNG

SÁNG SỚM

Bánh canh chả cua



GIỮA SÁNG

Ly cam ép

BỮA TRƯA

Cơm trắng
Trứng gà luộc
Rau củ luộc
Nước mắm tỏi ớt



BỮA CHIỀU

Sườn nấu đậu ăn kèm
bún hoặc bánh mì
Tráng miệng: Xoài

BỮA TỐI

Vital 200ml



BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng sớm	Bánh canh chả cua	<ul style="list-style-type: none"> • 120g Bánh canh bột gạo/bột xắt • 20-30g Chả cua • 30-40g Giò mọc • 10g Nấm rơm • 10-12g Trứng cút (1 quả) • 5-8g Dầu
Giữa sáng	Ly cam ép	<ul style="list-style-type: none"> • 120g Trái cam
Trưa	Cơm 1 chén lưng Trứng gà luộc Rau củ luộc Nước mắm tỏi ớt	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng • 110-120g Trứng gà (2 quả) • 100-150g Rau củ thập cẩm • 5-8g Nước mắm
Chiều	Sườn nấu đậu ăn kèm bún hoặc bánh mì	<p>Sườn nấu đậu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 160-180g Sườn non • 20g Đậu trắng • 10g Đậu Hà Lan • 20g Khoai tây • 30g Cà rốt • 10g Hành tây • 5-8g Dầu ăn • Gia vị vừa ăn <p>Ăn kèm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80-100g Bún tươi hoặc • 60-70g Bánh mì (1 ổ không đặc ruột)
	Tráng miệng	<ul style="list-style-type: none"> • 140g Xoài chín
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	1600-1700	78,5-87	48,2-53,3	237,5-247	2058,7-2444,6	1871,5-2052,2

Gia vị cho cả ngày: Muối ≈ 2-3g, nước mắm ≈ 5-6g, hạt nêm ≈ 0,5-1g, đường ≈ 5-10g

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

THỰC ĐƠN 2 – TRƯỜNG HỢP ĂN UỐNG QUA ĐƯỜNG MIỆNG

BỮA SÁNG

Cháo gà hạt sen



GIỮA SÁNG

Ensure Gold
hoặc Ensure Gold Vigor

BỮA TRƯA

Cơm 1 chén lưng
Bò lúc lắc
Canh cải xanh thịt băm
Tráng miệng: Trái nho



BỮA XE

Sữa chua

BỮA CHIỀU

Miến xào cua



BỮA TỐI

Ensure Gold
hoặc Ensure Gold Vigor

BỮA	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Sáng	Cháo gà hạt sen 300-350ml	<ul style="list-style-type: none"> • 30-35g Gạo trắng • 60-80g Thịt gà nạc • 10g Hạt sen • 20g Nấm rơm • 5g Hành lá, tỏi, hành tím • 5-8g Dầu ăn • Gia vị vừa ăn
Giữa sáng	1 ly Ensure Gold 230ml/ 1 chai Ensure Gold Vigor 237ml	<ul style="list-style-type: none"> • 60,6g bột Ensure Gold hoặc 1 chai Ensure Gold Vigor pha sẵn
Trưa	Cơm 1 chén lưng	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Gạo trắng
	Bò lúc lắc	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60g Thịt bò nạc • 40g Cà chua • 60g Ớt chuông xanh, đỏ • 20g Hành tây • 5g Hành lá, tỏi, hành tím
	Canh cải xanh thịt băm	<ul style="list-style-type: none"> • 60g Cải xanh • 5-10g Thịt heo nạc • 10g Gừng tươi • Gia vị vừa ăn
	Tráng miệng: Trái nho	<ul style="list-style-type: none"> • 120g Nho Mỹ
Xế	Sữa chua	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hũ
Chiều	Miến xào cua	<ul style="list-style-type: none"> • 60-80g Miến dong • 50-60g Thịt cua • 30g Cà rốt • 10g Hành tây • 5-8g Dầu ăn • Gia vị vừa ăn
Tối	1 ly Ensure Gold 230ml/ 1 chai Ensure Gold Vigor 237ml	<ul style="list-style-type: none"> • 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)
Cả ngày	1524,4-1725,5	68,7-76,2	35,5-45,7	246,5-267,9	2379,4-2429,8	2549,2-2649,9

Gia vị cho cả ngày: Muối ≈ 3g, nước mắm ≈ 2g, hạt nêm ≈ 3g, đường ≈ 5g

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

TRƯỜNG HỢP NUÔI DƯỠNG QUA ỐNG THÔNG

Mới bắt đầu cho ăn qua ống thông

NGÀY 1

Vital 100ml x 6 cỡ



NGÀY 2



Cháo xay x 3 cỡ
Vital 200ml x 2 cỡ

NGÀY 3 TRỞ VỀ SAU

Súp xay x 3 cỡ và 2 Vital 200ml (thực đơn A)

HOẶC

Súp xay x 4 cỡ và 1 Vital 200ml hoặc

Súp xay x 3 cỡ và 2 Vital 200ml (thực đơn B)



NGÀY	MÓN ĂN	NGUYÊN LIỆU VÀ GIA VỊ
Ngày 1 và 2	Vital 100ml x 6 cữ	<ul style="list-style-type: none"> · 3 chai Vital 200ml (mỗi lần sử dụng ½ chai)
Ngày 3 trở về sau Thực đơn A	Cháo xay 200-250 ml x 3 cữ	1 cữ cháo xay gồm: <ul style="list-style-type: none"> · 25g Gạo trắng/35g Gạo lứt · 25-30g Thịt heo nạc/Bò · 10g Đậu xanh/Hạt sen · 20g Cà rốt/Bí đỏ · 10g Khoai tây/Su su · 1g Muối · 1g Đường · 4-5g Dầu ăn
	Vital 200ml x 2 cữ	<ul style="list-style-type: none"> · 1 chai 200ml, ngày 2 chai
Ngày 3 trở về sau Thực đơn B	Súp xay 300ml x 4 cữ và 1 chai Vital 200ml HOẶC Súp xay 350ml x 3 cữ và 2 chai Vital 200ml	1 cữ súp xay gồm: <ul style="list-style-type: none"> · 35g Gạo trắng/40g Gạo lứt · 25-30g Thịt heo nạc/Bò · 10g Đậu trắng/Đậu nành · 10g Đậu xanh/Đậu đỏ · 20-30g Cà rốt/Bí đỏ · 25g Khoai tây/Khoai lang · 1g Muối · 3-5g Đường · 4-5g Dầu ăn

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT BỘT ĐƯỜNG (g)	NATRI (mg)	KALI (mg)
Ngày 1 và 2	600-990	40,5-60	31,8-33	110-110,4	990-1014	1200-1782
Ngày 3 trở về sau Thực đơn A	1265,2-1290	57-68,9	40,1-42,5	161,1-167,5	2357,4-2363,2	1839,2-2227,2
Ngày 3 trở về sau Thực đơn B	1550-1803,5	67,6-88,6	43,7-54,6	220,9-239	2066,5-2400	2567,6-2698



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>Cơm chiên trứng</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 36g Gạo trắng (1 chén voi) • 55g Trứng gà (1 quả cỡ trung bình) • 5g Dầu ăn (1 muỗng ăn cán dài) 	260	11
 <p>Cháo trắng hạt 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)	ĐẠM (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

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			