



Bệnh viện Đa khoa Tân Phú
Khoa Dinh dưỡng

Dinh dưỡng ở người cao tuổi

BCV:

Ngày:

Nội dung

1. Định nghĩa người cao tuổi
2. Những thay đổi ở người cao tuổi
3. Nguyên tắc dinh dưỡng
4. Nhu cầu các chất
5. Một số lưu ý trong chế độ dinh dưỡng người cao tuổi
6. Thực đơn mẫu

1. Người cao tuổi

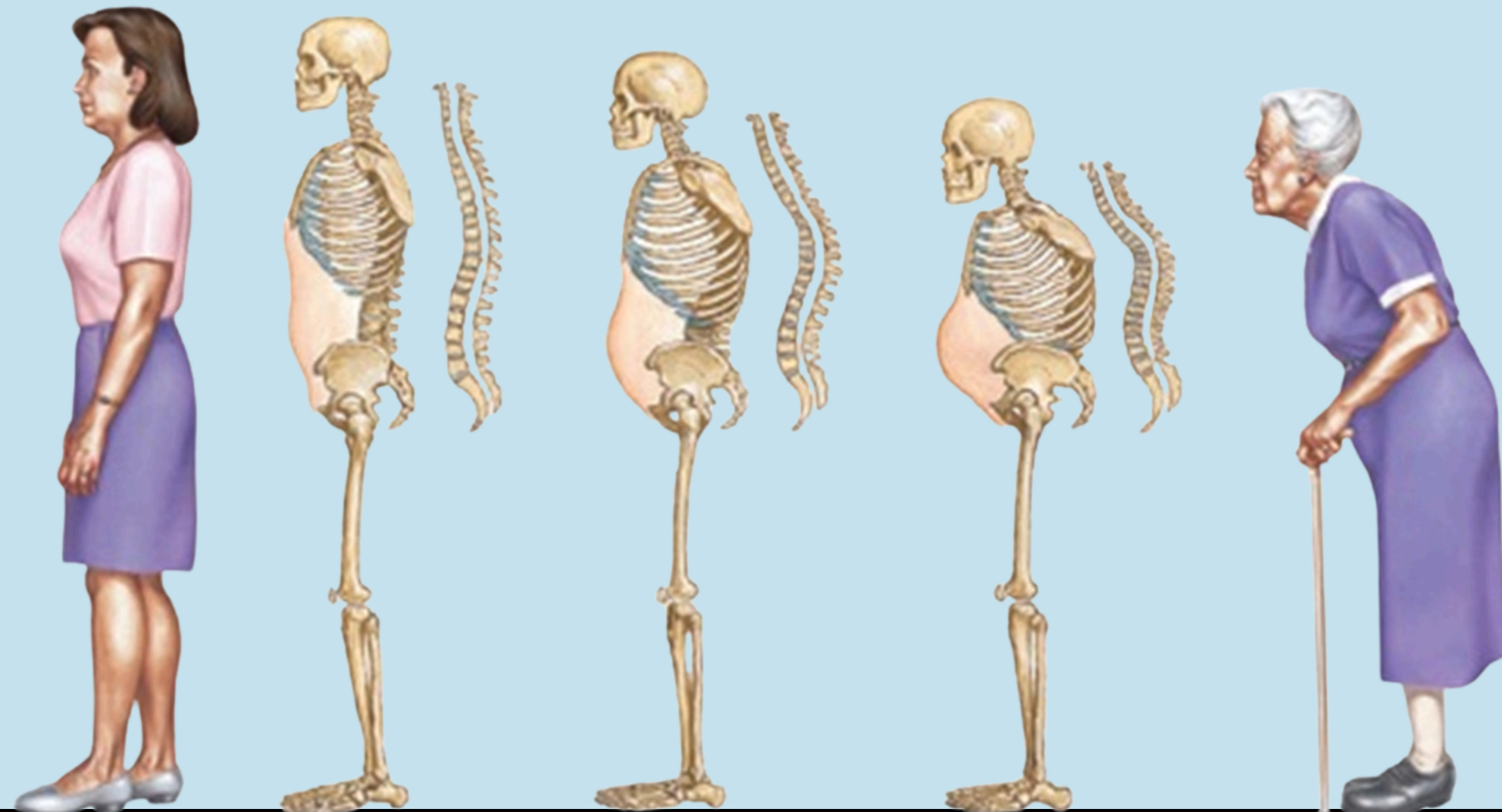


Theo WHO người cao tuổi thường được hiểu là những người từ 60 tuổi trở lên.

2. Những thay đổi ở người cao tuổi

Thay đổi về hình thái

- Chiều cao trung bình sau tuổi trưởng thành giảm 0,5-2 cm/10 năm
- Giảm chiều cao từ 3-5 cm do xẹp đĩa đệm cột sống, xẹp đốt sống, nếu giảm > 6cm do loãng xương



2. Những thay đổi ở người cao tuổi

Thay đổi về thành phần cơ thể

- Giảm tỉ lệ % nước cơ thể
 - + 25 tuổi: 62% nước
 - + 75 tuổi: 53% nước
- Khối mỡ
 - + 25 tuổi: 15%
 - + 75 tuổi: 30%
- Khối cơ: giảm, đặc biệt khi không luyện tập thể lực.
- Gan giảm 18%, thận giảm 8,9%, phổi giảm 19,8%

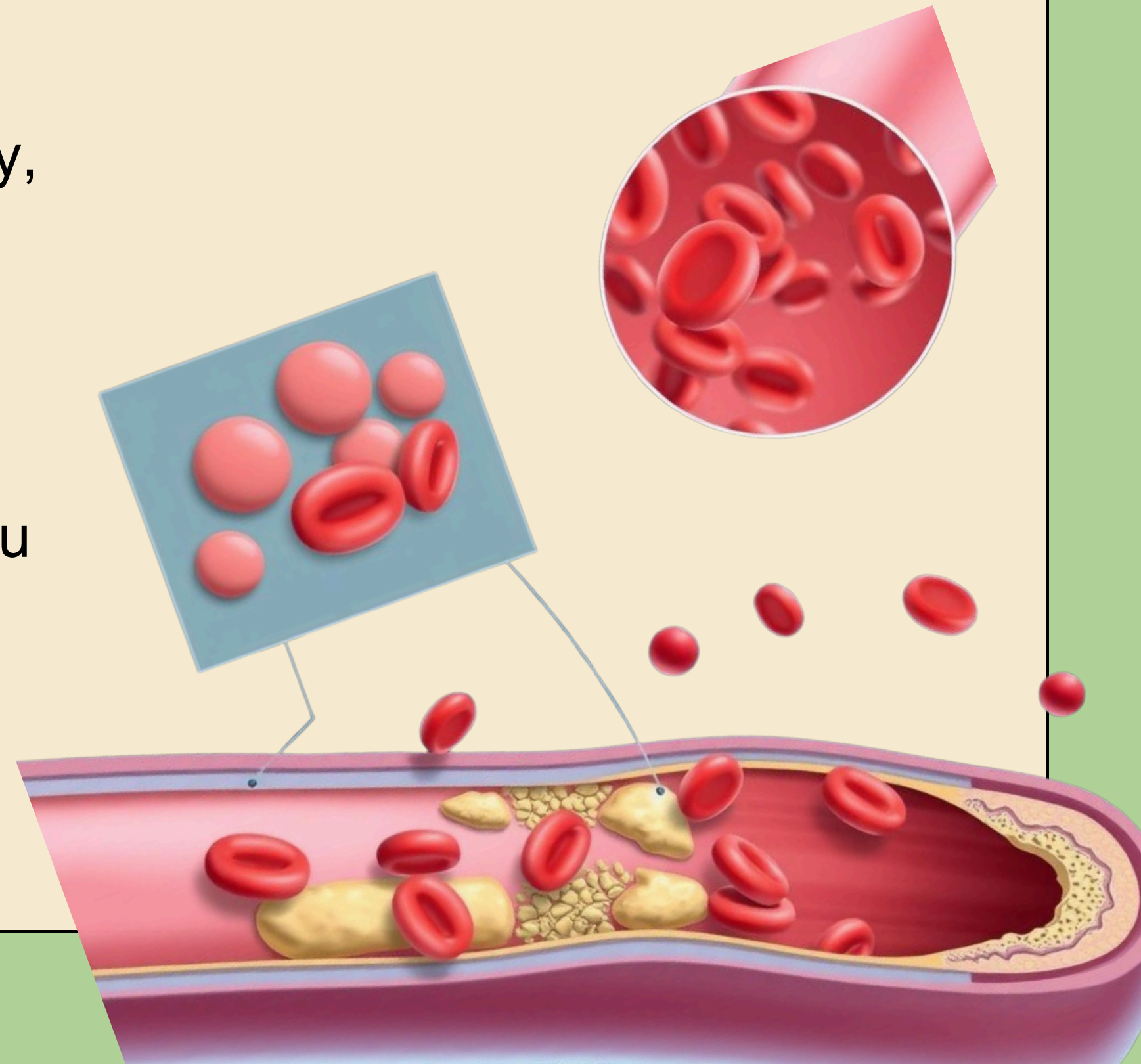
2. Những thay đổi ở người cao tuổi

Hệ tim mạch

Xơ hóa cấu trúc của tim và mạch máu (gây dày, dẫn thành tim, thoái hóa van tim xơ cứng các động mạch...)

→ làm giảm cung lượng tim, tăng áp lực động mạch...

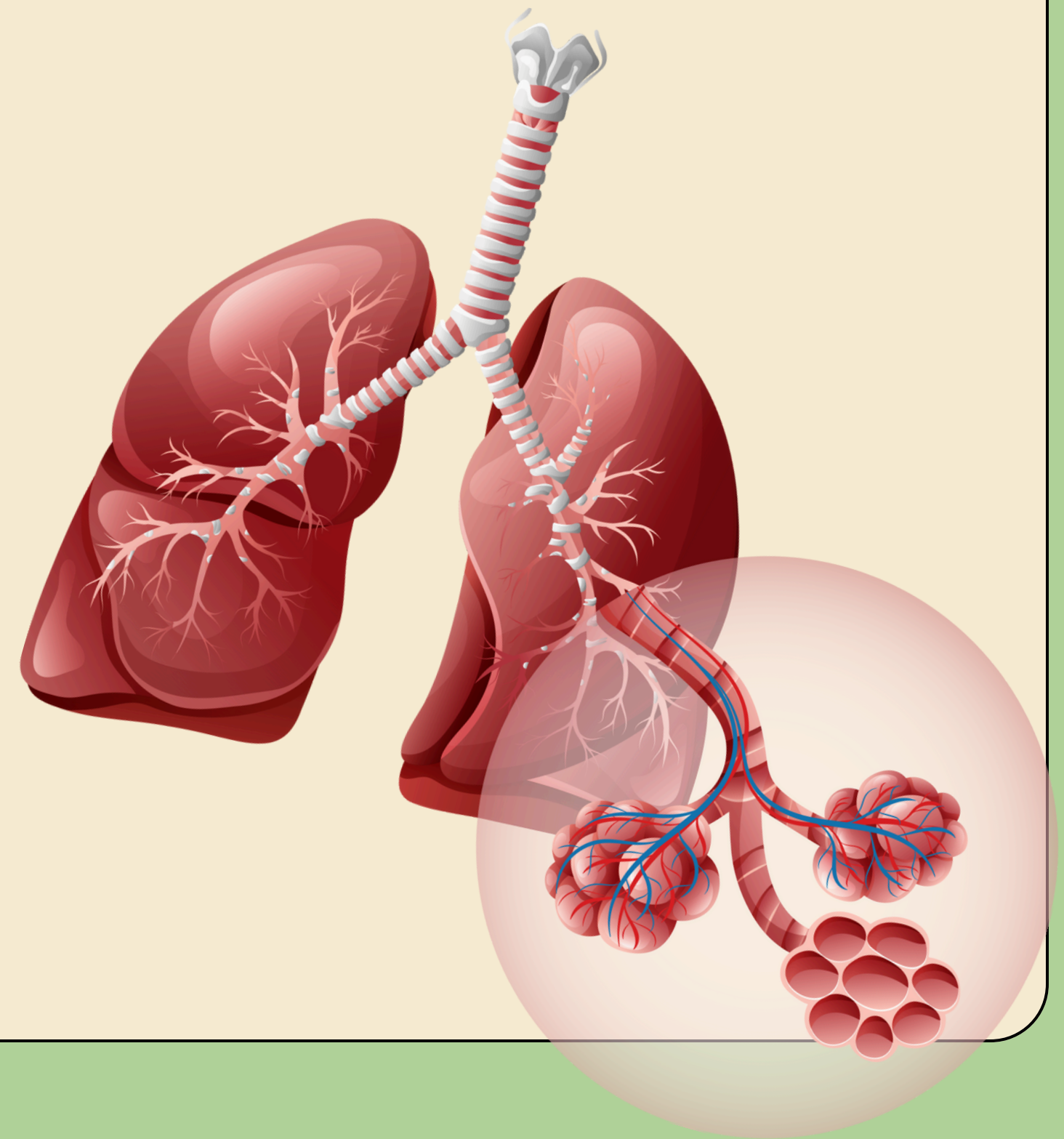
→ rối loạn nhịp tim, bệnh van tim, bệnh tim thiếu máu cục bộ, tăng HA, suy tim...



2. Những thay đổi ở người cao tuổi

Hệ hô hấp

Giảm chức năng hô hấp do thay đổi của phổi và lồng ngực
→ Khó thở, suy hô hấp



2. Những thay đổi ở người cao tuổi

Hệ tiêu hóa

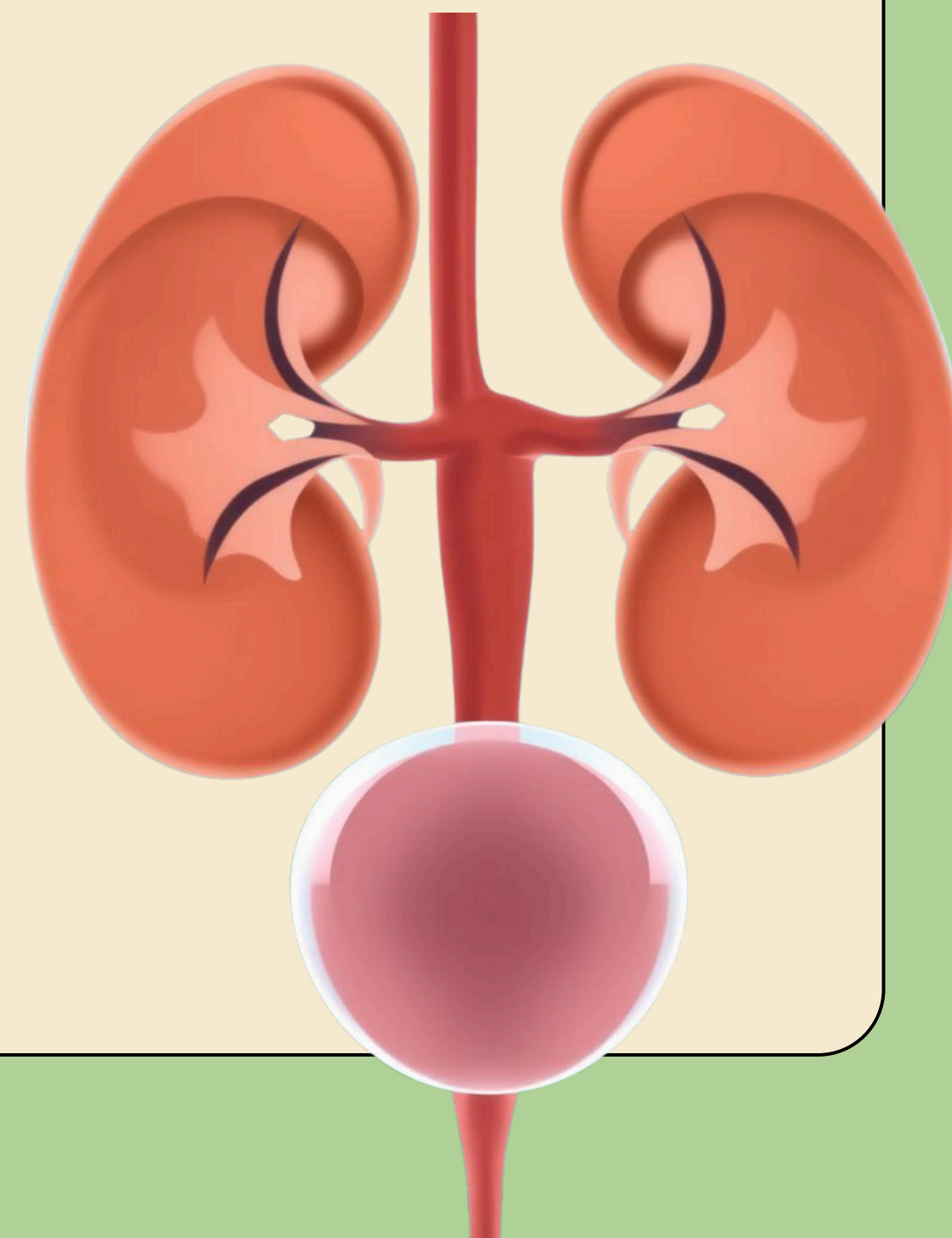
- Giảm cảm giác thèm ăn, giảm khối cơ nhai, răng rụng...
làm giảm sức nhai thức ăn, giảm tiết nước bọt
→ chậm tiêu hóa thức ăn
- Dạ dày bị co nhỏ, giảm sức co bóp, giảm bài tiết dịch vị
→ làm giảm tiêu hóa, hấp thu các chất vitamin B12, Can xi...
- Nhu động ruột giảm dễ gây táo bón và cảm giác đầy hơi, khó tiêu
- Gan, mật cũng giảm chức năng...
→ tiêu hóa kém, suy gan



2. Những thay đổi ở người cao tuổi

Hệ tiết niệu

Giảm độ lọc cầu thận, dễ có nguy cơ suy thận, xơ hóa, phì đại tuyến tiền liệt (nam) nguy cơ bí tiểu, nhiễm trùng ...



2. Những thay đổi ở người cao tuổi

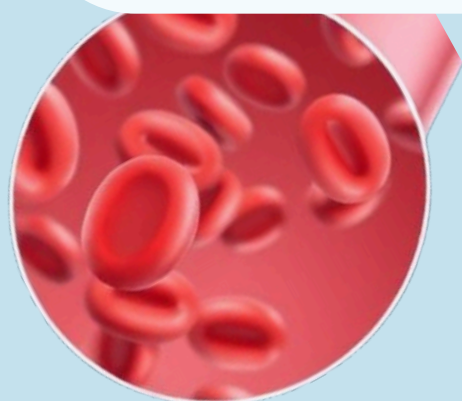
Các hệ cơ quan khác

- Suy giảm chức năng miễn dịch của cơ thể:
 - Dễ bị nhiễm khuẩn
 - Mất cân bằng đáp ứng kháng viêm toàn thân
- Nguy cơ mắc bệnh ung thư cao hơn người trẻ
- Thoái hóa hệ thần kinh: gây suy giảm trí nhớ...
- Thay đổi hệ nội tiết: rối loạn dung nạp đường, nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tăng (tăng 8-10 lần, sau 60 tuổi)
- Thoái hóa xương, loãng xương, thoái hóa khớp, tăng nguy cơ té ngã.

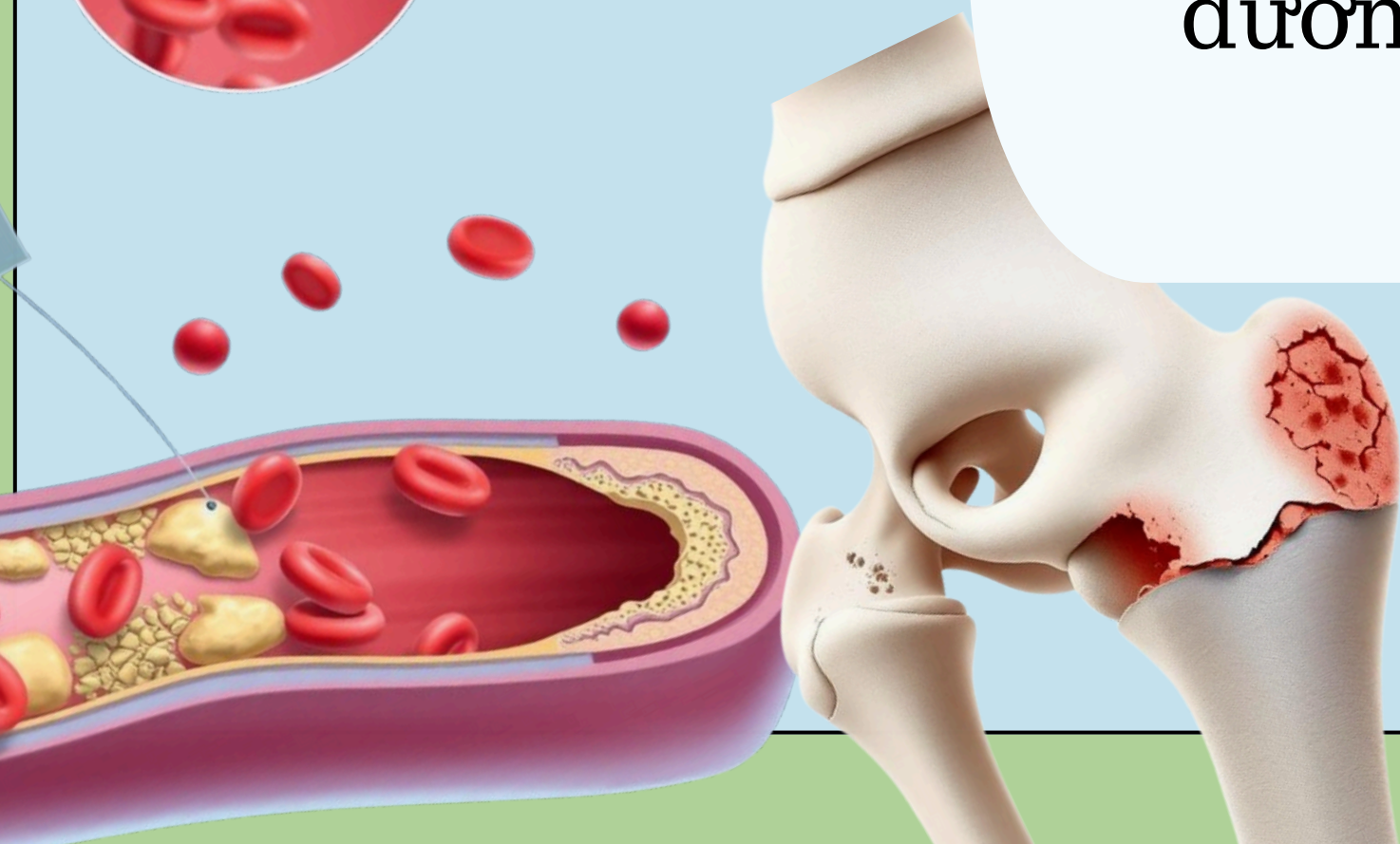


Dinh dưỡng hợp lý có vai trò

Phòng ngừa bệnh
suy dinh dưỡng,
thừa cân béo phì



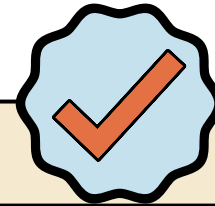
Phòng ngừa tăng huyết áp,
xơ vữa động mạch, đái tháo
đường, loãng xương, ung
thư..



Nâng cao chất lượng cuộc
sống, gắn kết gia đình xã
hội, cân bằng tâm lý

3. Nguyên tắc

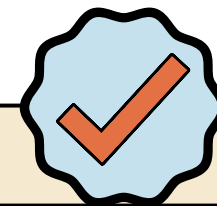
Khẩu phần ăn đủ nhu cầu, cân đối dinh dưỡng: Đạm, béo, bột đường, vitamin, khoáng chất, nước và chất xơ



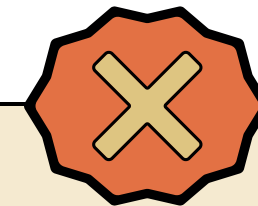
Chế biến thức ăn mềm, cắt nhỏ, dễ tiêu hóa, nên có món canh trong bữa ăn.



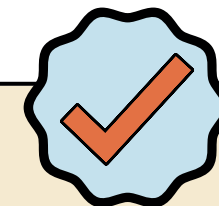
Có kế hoạch thực đơn, theo dõi, đánh giá bữa ăn và tạo không khí bữa ăn vui tươi, ấm áp.



Không nên ăn quá no và không được quên bữa ăn



Theo dõi cân nặng, vòng eo, % mỡ cơ thể, vận động thể lực đều đặn.



4. Nhu cầu các chất dinh dưỡng

Nhu cầu năng lượng

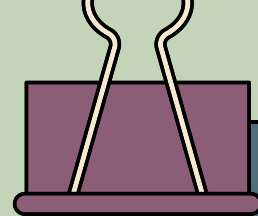
Nhu cầu năng lượng giảm 1/3 so với người trẻ do giảm khối cơ bắp và ít hoạt động hơn.

→ Người cao tuổi phải ăn ít hơn lúc còn trẻ.
Nếu ăn nhiều dễ dẫn đến thừa cân, béo phì

Cân nặng thích hợp

= Chiều cao (m) x chiều cao x 22

Hay = [Chiều cao (cm) – 100] x 9/10



Nhu cầu năng lượng

Nhu cầu nước



1 ly nước

Nhu cầu chất xơ



Ăn lượng thịt khoảng bằng lòng bàn tay bạn

Vitamin và khoáng chất



Phần hoa quả

Chất béo



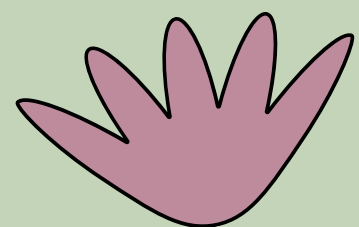
Lượng ngũ cốc bằng cỡ một nắm tay

Chất đạm

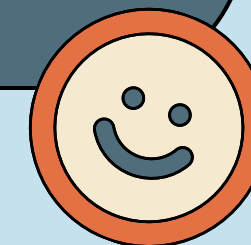
THỊT NẠC
Ăn 1/4 đĩa thức ăn là các loại thịt phần nạc

NGŨ CỐC
Ăn 1/4 đĩa thức ăn là ngũ cốc nguyên cám

Chất bột đường



Nhu cầu chất bột đường

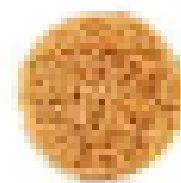


45%-65%

- Tuổi càng cao khả năng tiêu hóa, sử dụng chất bột đường giảm
→ dễ có nguy cơ bị đái tháo đường do tuyến tụy giảm tiết insulin và có thể đề kháng insulin.
- ==> Cần hạn chế ăn các loại đường hấp thu nhanh ($GI > 70$) : đường, bánh kẹo ngọt, quá nhiều trái cây

**GI
CAO**

(70-100)



Mì tôm
70



Cơm trắng
73



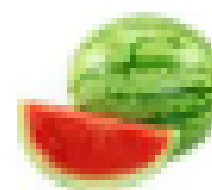
Khoai tây chiên
73



Phở, bún
75



Bánh mì
trắng
75



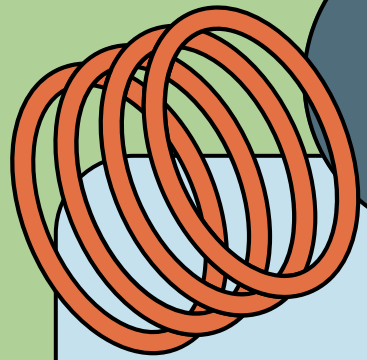
Dưa hấu
76



Bánh kẹo,
nước ngọt
>80



Đường ăn
100



Nhu cầu chất bột đường

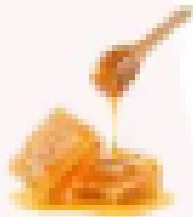
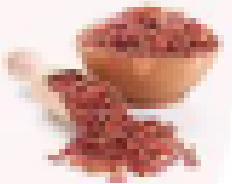


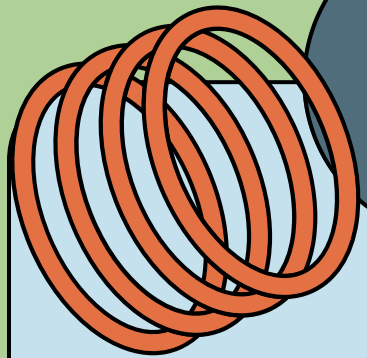
- **Các loại đường hấp thu chậm** ($GI < 69$): cơm (gạo còn vỏ cám), mì, khoai, củ, ...
→ được tiêu hóa hấp thu từ từ, không làm tăng đường huyết nhanh, tránh tăng đường huyết đột ngột sau ăn.

GI THẤP (0-55)

 Rau xanh <15	 Socola đen 25	 Bưởi 26	 Bơ 36
 Táo 36	 Sữa 37	 Cà rốt 39	 Dâu tây 40
 Cam 43	 Đào 46	 Nho 46	 Yến mạch 55

GI TRUNG BÌNH (56-69)

 Xoài 56	 Dứa 59	 Đu đủ 60	 Mít 60
 Mật ong 61	 Khoai lang 63	 Bông ngô 65	 Gạo lứt 68

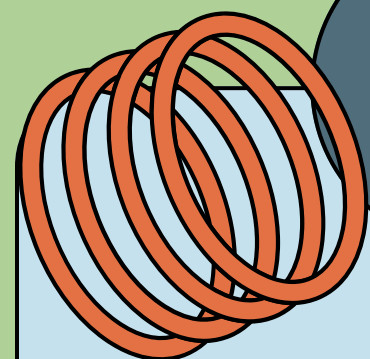


Nhu cầu chất bột đường



Đặc biệt khi mắc bệnh đái tháo đường nên chọn tinh bột có chỉ số đường huyết thấp, trung bình
→ giúp hạn chế tăng đường huyết sau bữa ăn.





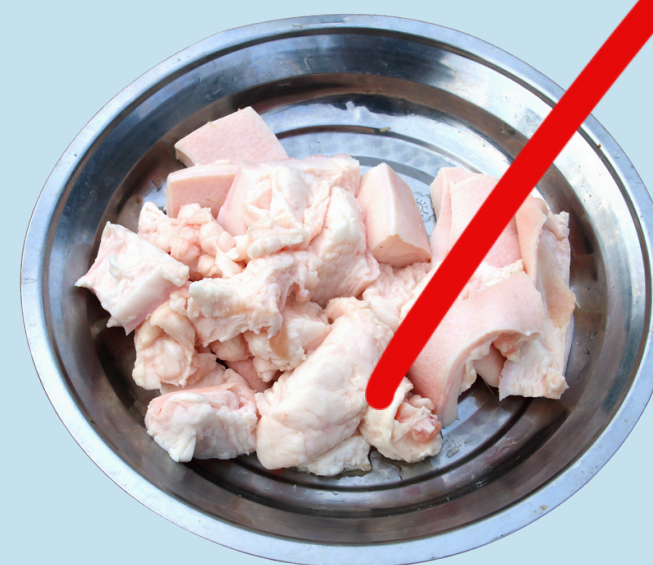
Nhu cầu chất béo

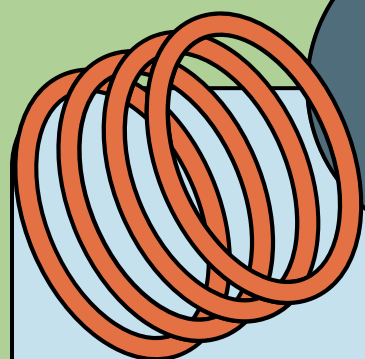


20-25%

Các chất béo no hay béo bão hòa: mỡ động vật, lòng đỏ trứng, dầu dừa...

→ khi ăn số lượng nhiều sẽ có nguy cơ vữa xơ động mạch gây tăng huyết áp, nhồi máu não...





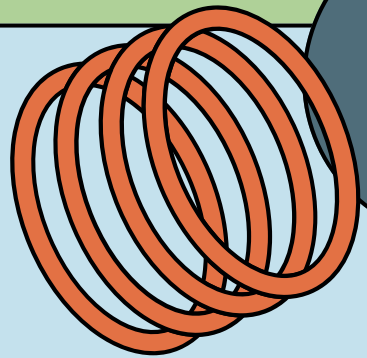
Nhu cầu chất béo



Các chất béo không no hay béo không bão hòa: mỡ cá, dầu nành, dầu oliu...

→ nguồn cung cấp và dự trữ năng lượng, giúp hấp thu các vitamin tan trong béo (A, D, E và K), đặc biệt omega 3 có lợi cho tim mạch.





Nhu cầu chất đạm



13-20%

Người cao tuổi tiêu hóa, hấp thu chất đạm kém, đồng thời khả năng tổng hợp albumin của gan cũng giảm

→ người cao tuổi thường bị thiếu chất đạm.

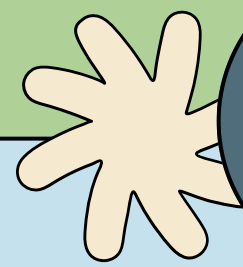
==> Cần chú ý bổ sung thêm chất đạm cho người cao tuổi.

Đạm thực vật (các loại đậu, tảo, nấm...).



Đạm động vật (thịt, cá, trứng, sữa...)





Chất xơ

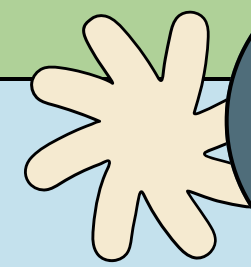
Cung cấp vitamin, chất khoáng, chất chống oxy hóa...

- Xơ hòa tan (các loại củ, đậu, hạt, trái cây) giúp giảm hấp thu cholesterol và điều hòa đường huyết...



- Xơ không tan (ngũ cốc nguyên vỏ, rau, trái cây...) giúp tăng khối phân, giảm táo bón.





Vitamin- khoáng chất



Người cao tuổi do nhiều yếu tố: teo dạ dày, giảm độ acid ở dạ dày, giảm yếu tố nội tại, giảm bề mặt nhung mao hấp thu tại ruột non

→ Giảm hấp thu vitamin, khoáng chất



Cần nhắc bổ sung thêm vitamin D và canxi nhằm phòng ngừa một số bệnh mạn tính không lây, loãng xương, gãy xương ...



Nhu cầu nước

1.5-2 lít/ ngày

Người cao tuổi thường nhạy cảm với cảm giác khát nước
→ có chế độ uống nước vào các bữa nhất định, tăng cường số lần uống nước



Một số lưu ý trong chế độ dinh dưỡng người cao tuổi

- Nên uống mỗi ngày 1 ly sữa ít béo, ít đường để bổ sung đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể;**
- Sinh hoạt điều độ, ăn ngủ đúng giờ, kết hợp vận động để tiêu hóa tốt hơn, cải thiện sức khỏe;**
- Chia bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ trong ngày và tạo không khí vui vẻ, thoải mái khi ăn;**
- Khi ăn nên ăn chậm, nhai kỹ;**
- Ưu tiên chế biến các món hấp, luộc như thay thế món rán, nướng để giảm hấp thu cholesterol và giúp tiêu hóa dễ dàng hơn;**
- Cần thay đổi thực đơn thường xuyên, tránh thực đơn quá đơn điệu để ăn uống ngon miệng hơn;**

Một số lưu ý trong chế độ dinh dưỡng người cao tuổi

- Nên chế biến các món ăn mềm, nhừ, thái nhỏ để nhai nuốt và tiêu hóa dễ hơn;
- Không ăn quá no, đặc biệt là vào buổi tối;
- Chọn thực phẩm theo bệnh lý: Một số người mắc các bệnh mạn tính như đái tháo đường, tăng huyết áp,... nên cần chọn đúng loại thực phẩm phù hợp, có tác dụng kiểm soát bệnh tật. Cụ thể, cần tây, dưa leo, cà chua, bí đao, khoai từ, rau diếp, mộc nhĩ, giá đậu,... giúp ngăn ngừa bệnh tăng huyết áp và tim mạch. Thực phẩm tốt cho bệnh nhân đái tháo đường gồm bí xanh, rau muống đỏ, rau ngót, hoa atiso, khổ qua,...;
- Sau khi ăn nên ngồi tại chỗ hoặc đi lại nhẹ nhàng trong vòng 30 phút để giúp dạ dày nhào trộn thức ăn, dễ tiêu hóa hơn.

Sàng lọc tình trạng dinh dưỡng

Công cụ MNA



Tầm soát

A. Trong 3 tháng qua, lượng thức ăn ăn vào bị giảm do không ngon miệng, các vấn đề tiêu hóa, khó khăn khi nhai hoặc nuốt?
0 = khẩu phần ăn giảm nặng
1 = khẩu phần ăn giảm vừa
2 = khẩu phần ăn không giảm

B. Giảm cân trong 3 tháng vừa qua
0 = giảm cân trên 3 kg
1 = không biết
2 = giảm từ 1 cho tới 3 kg
3 = không giảm cân

C. Đi lại
0 = nằm tại giường hoặc di chuyển bằng xe lăn
1 = có thể ra khỏi giường/xe lăn nhưng không ra khỏi nhà được
2 = có thể ra khỏi nhà/ra ngoài được

D. Trong vòng 3 tháng qua có bị căng thẳng tâm lý hoặc mắc các bệnh cấp tính hay không?
0 = Có
2 = không

E. Các vấn đề tâm thần kinh
0 = sa sút trí tuệ hoặc trầm cảm nặng
1 = sa sút trí tuệ nhẹ
2 = không có các vấn đề về tâm lý

F1. Chỉ số khối cơ thể (BMI) (cân nặng theo kg)/ (chiều cao theo m²)
0 = BMI < 19
1 = BMI 19 < 21
2 = BMI 21 < 23
3 = BMI ≥ 23

NẾU KHÔNG TÍNH ĐƯỢC BMI, THAY THẾ F1 BẰNG F2. KHÔNG HỎI F2 NẾU TRẢ LỜI ĐƯỢC CÂU HỎI F1.

F2. Vòng cẳng chân (CC) theo cm
0 = CC < 31
3 = CC ≥ 31

Điểm sàng lọc (tối đa 14 điểm)

12 - 14 điểm: ☐ Tình trạng dinh dưỡng bình thường

8 - 11 điểm: ☐ Nguy cơ suy dinh dưỡng

0 - 7 điểm: ☐ Suy dinh dưỡng

Lưu

In

Cài lại

Thực đơn 01 ngày

Nữ: 65 tuổi

Chiều cao: 160cm

Cân nặng: 56 kg

BMI: 21.1kg/m²

Không sụt cân, ăn uống bình thường, không hạn chế đi lại, không có bệnh lý nền kèm theo

Nhu cầu năng lượng: $56 \times 30 = 1680$ kcal/ngày

Chất đạm: 13-20%

Chất béo: 20-25%

Chất bột đường: 45-65%



Bữa sáng



338.2 Kcal

Thành phần món ăn Ingredients

Thành phần món ăn Ingredients	Trọng lượng (g) Weight (g)	Năng lượng (Kcal) Energy (Kcal)
Miến dong/Vermicelli from Bermuda tuber	58.8	198.7
Lươn chiên giòn/Fried Eel, silver - pike	18.0	27.8
Giá đậu xanh/Mungbean sprout	68.0	36.0
Hành phi/Fried shallot	10.0	18.9
Hành tây/Onion	20.0	10.2
Rau răm/Polygonum odoratum	5.0	2.3
Nước dùng/bone broth	380.0	44.2



Bữa trưa



637.8 Kcal

Thành phần món ăn Ingredients	Trọng lượng (g) Weight (g)	Năng lượng (Kcal) Energy (Kcal)		Trọng lượng (g) Weight (g)	Năng lượng (Kcal) Energy (Kcal)
Cơm tẻ/Rice	193.0	347.6			
Cá nục kho/Braised scad fish	29.9	21.3			
Thịt lợn ba chỉ kho tàu/ Braised pork belly	44.0	76.8			
Cùi dừa già kho/ Braised copra coconut	12.0	46.2			
			Rau muống xào/ Stir-fried water spinach	96.0	27.7
			Khoai tây xào/Stir-fried potato	79.0	118.3
			Canh rau muống/Water spinach soup		

Bữa xế



Sữa chua không đường
100g 63kcal

Bữa tối



664.6 Kcal

Thành phần món ăn Ingredients	Trọng lượng (g) Weight (g)	Năng lượng (Kcal) Energy (Kcal)
Cơm tẻ/Rice	195.0	351.2
Đậu phụ rán/Fried tofu	29.0	48.3
Chả lá lốt/Pork rolled with lolot leaves	17.0	39.6
Giá đậu xanh xào/ Stir-fried mungbean sprout	15.0	10.1
Cải ngọt xào/Stir-fried Mustard Greens	53.0	10.2



	Trọng lượng (g) Weight (g)	Năng lượng (Kcal) Energy (Kcal)
Sườn lợn rán/Fried pork-ribs	33.0	92.0
Thịt ba chỉ luộc/Boiled pork belly	38.0	84.0
Dưa cải, cần, cà rốt muối/Pickled vegetables (mustard greens, water celery, carrot)	60.0	17.3
Canh rau cải/Mustard Greens soup	450.0	7.0
Nước mắm cá ớt/Fish sauces with chili	14.0	4.9



1. <https://viendinhduong.vn/vi/lookup/de-tai-nghien-cuu-khoa-hoc/khau-phan-an-va-thuc-trang-suy-mon-co-cua-nguoi-cao-tuoi-tai-mot-trung-tam-cham-soc-nguoi-cao-tuoi-tai-ha-noi-nam-2023-67dd3721d284ca2c5b027314>
2. Khôi HH, Giầy T. Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe. Nhà xuất bản y học- Hà nội 2009: trang 372.
3. Thành NT, Những bệnh thường gặp ở người cao tuổi. Nhà xuất bản y học- TP Hồ Chí Minh 2002.
4. Stanga Z, Allison S, Vandewoude M. Dinh dưỡng người cao tuổi, Những vấn đề cơ bản trong dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học, 2014. P 540-563.
5. Nutrition in older adults, ESPEN LLL Programme 2020
6. Dinh dưỡng cộng đồng - Bộ môn dinh dưỡng - An toàn thực phẩm, Trường đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch