

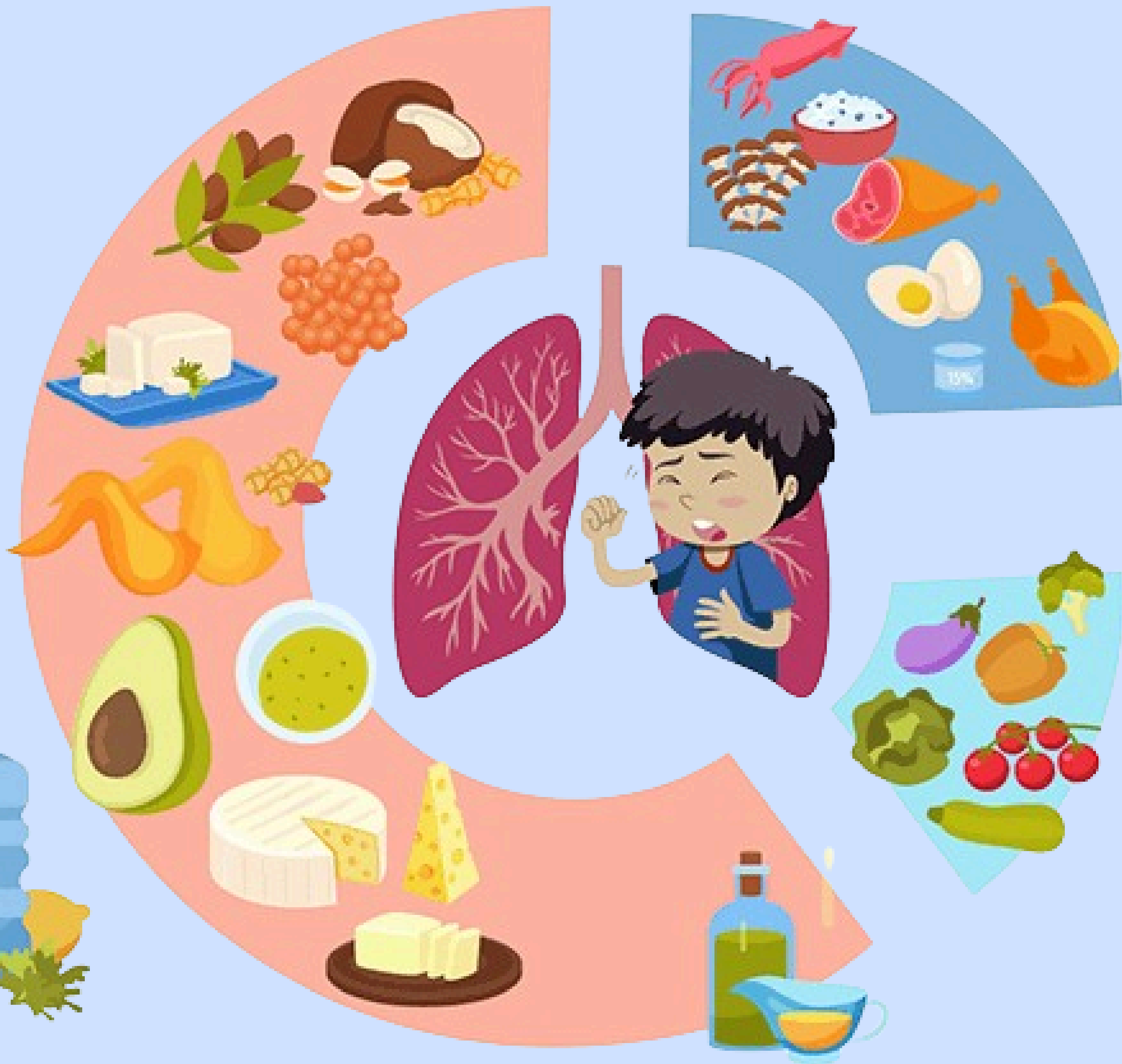


Bệnh viện Đa khoa Tân Phú
Khoa Dinh dưỡng

Dinh dưỡng **cho** bệnh nhi viêm phổi

BCV:

Ngày:





Viêm phổi ở trẻ là tình trạng tổn thương viêm nhu mô phổi có thể lan tỏa cả 2 phổi hoặc tập trung ở một thùy phổi.

Tác nhân gây bệnh có thể là vi khuẩn, virus, nấm hay ký sinh trùng; trong đó, virus là nguyên nhân gây viêm phổi thường gặp ở trẻ dưới 5 tuổi.

Những trẻ có nguy cơ cao mắc viêm phổi?

- Trẻ có hệ thống miễn dịch yếu: trẻ sinh non, nhẹ cân, chưa tiêm phòng đủ,...
- Trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ.
- Trẻ mắc các bệnh nền mạn tính như hen suyễn, tim bẩm sinh, đái tháo đường,...
- Trẻ có các vấn đề về hô hấp, đường thở bất thường
- Điều kiện nuôi dưỡng không tốt, trẻ tiếp xúc với khói bụi, ô nhiễm môi trường **(trẻ dưới 1 tuổi có nguy cơ mắc viêm phổi nếu hít phải khói thuốc lá thụ động).**





DINH
DƯỠNG

Mục tiêu

- Phòng, giảm biến chứng viêm phổi
- Ngăn ngừa sụt cân, suy dinh dưỡng

Nguyên tắc chung

- Đảm bảo đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết.
- Đảm bảo đủ dịch cho trẻ.
- Cho trẻ ăn lỏng, mềm hơn bình thường để giảm kích thích ho và nôn.
- Chia nhỏ bữa ăn.



LỰA CHỌN THỰC PHẨM

Trẻ dưới 1 tuổi



- **Trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi:** Trẻ bú mẹ nên tiếp tục bú mẹ. Nếu trẻ khó bú do ngạt mũi, chảy mũi, ho, thở nhanh,... có thể vắt sữa, cho trẻ uống bằng thìa/muỗng.
- **Trẻ từ 6-12 tháng tuổi:** ngoài sữa mẹ có thể cho bé ăn thêm các loại thức ăn mềm và dễ tiêu hóa khác, đảm bảo đầy đủ 4 nhóm dưỡng chất: tinh bột, đạm, béo, vitamin - khoáng chất.

Thực đơn ăn dặm cho trẻ 7-12 tháng tuổi theo khuyến cáo của Viện Dinh dưỡng (*)

Tháng tuổi	Loại thức ăn	Số bữa trong ngày	Số lượng mỗi bữa bột/ cháo
7 – 9 tháng tuổi	Bột, thức ăn thái nhỏ hoặc nghiền	2 – 3 bữa bột, bú mẹ, nước quả (từ 4 đến 6 thìa)	2 – 3 thìa khi tập ăn, sau tăng dần $\frac{2}{3}$ bát con
	Bú mẹ theo nhu cầu.		
10-12 tháng tuổi	Bột, thức ăn thái nhỏ hoặc nghiền	3 bữa bột, bú mẹ, nước quả (từ 6 đến 8 thìa)	$\frac{3}{4}$ miệng bát con
	Bú mẹ theo nhu cầu.		

* Đối với trẻ bị viêm phổi, ba mẹ nên cân nhắc tình hình sức khỏe của trẻ để chia nhỏ bữa ăn trong ngày sao cho phù hợp.

LỰA CHỌN THỰC PHẨM

Trẻ trên 1 tuổi

- Ăn đa dạng thực phẩm, đầy đủ 4 nhóm dưỡng chất: tinh bột, đạm, béo, vitamin - khoáng chất.
- Đối với nhóm đạm, lựa chọn các thực phẩm có giá trị sinh học cao: thịt, cá, trứng, sữa,...
- Nên lựa chọn các thực phẩm giàu vitamin A (các loại rau lá xanh đậm, cà chua, cà rốt, bí đỏ,...); kẽm (thịt, trứng,...)
- Sử dụng các thực phẩm cung cấp probiotics như sữa chua để tăng cường hệ vi sinh đường ruột cho trẻ

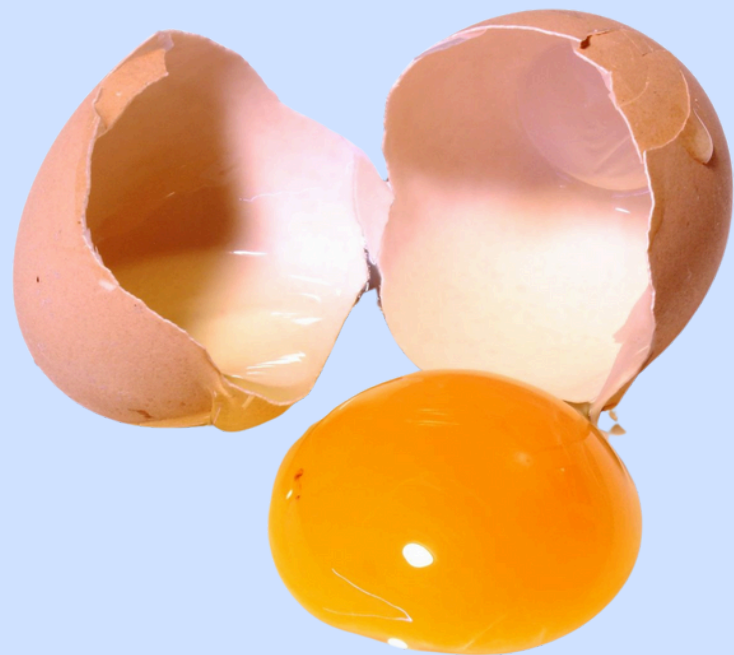


Nhóm tinh bột



không nên trộn lẫn gạo nếp
(gây đặc và khó ăn vì có gluten)

Nhóm đạm



Nhóm béo

luân phiên 1 bữa mỡ, 1 bữa dầu



- Tỷ lệ chất béo động vật và thực vật được khuyến cáo 70% - 30%. Thông thường trong bữa ăn của trẻ có thịt, cá, trứng, sữa... là đã có chất béo từ động vật rồi, nên chúng ta bổ sung 50% chất béo động vật (mỡ lợn, gà, bò) và 50% chất béo từ thực vật (các loại dầu ăn hướng dương, hạt cải, oliu, đậu nành, gấc...)
- Khi bắt đầu ăn, mỗi bữa cần cho 2,5ml dầu/mỡ, trẻ 8 tháng trở lên là 5ml, 12 tháng tuổi trở lên là 7,5-10ml/bữa một bữa dầu, một bữa mỡ.

Nhóm vitamin - khoáng chất

Vitamin A



Viêm phổi làm tăng nguy cơ thiếu hụt vitamin A ở trẻ

Nhóm vitamin - khoáng chất

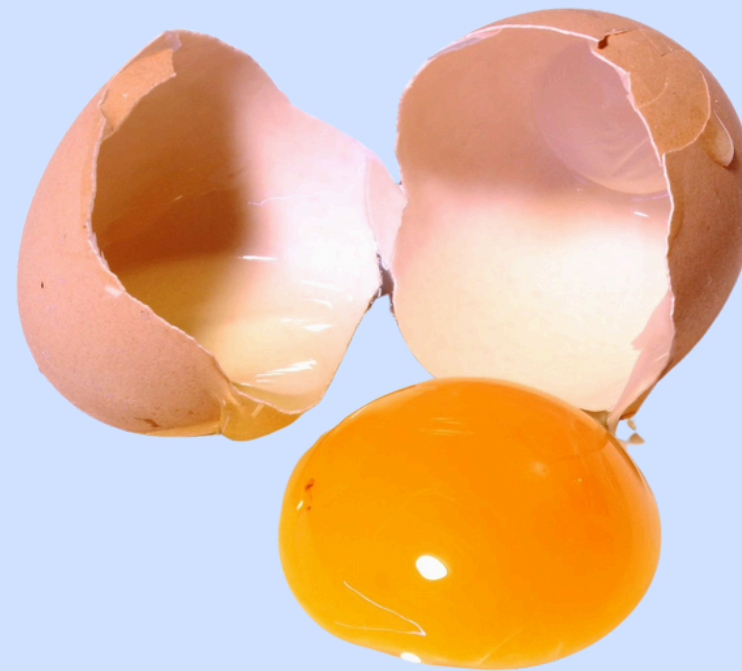
Vitamin C



Vitamin C giúp tăng cường hệ miễn dịch và bảo vệ cơ thể khỏi nhiễm trùng bằng cách hỗ trợ sản xuất bạch cầu, tăng cường khả năng hoạt động của các tế bào miễn dịch và bảo vệ chúng khỏi tổn thương. Vitamin C cũng có tác dụng chống oxy hóa, giúp giảm stress oxy hóa và ngăn ngừa tổn thương mô do nhiễm trùng

Nhóm vitamin - khoáng chất

Kẽm



Kẽm giúp tăng cường hệ miễn dịch, giảm nguy cơ mắc bệnh nhiễm trùng đường hô hấp và hỗ trợ phục hồi tế bào bị tổn thương do viêm phổi.

HẠN CHẾ THỰC PHẨM

- Trẻ viêm phổi dễ bị nôn do đau họng, đờm ho,...Do đó, không nên sử dụng **thực phẩm khó tiêu**: thực phẩm dầu mỡ, chiên rán nhiều; **thực phẩm khô cứng** làm kích thích hầu họng,...
- Hạn chế những thực phẩm **có thể gây kích thích** cho trẻ: hạt tiêu, cà phê, đồ uống có gas,...
- **Kem, nước lạnh, nước đá,...** các thực phẩm để lạnh là một trong những nhóm thực phẩm trẻ cần kiêng khi bị viêm phổi bởi chúng khiến trẻ ho nhiều hơn, tăng tổn thương nhu mô phổi



KẾT LUẬN

Cho trẻ ăn thức ăn giàu dinh dưỡng, chế biến đa dạng để kích thích vị giác của trẻ, ưu tiên các món ăn mềm, dễ tiêu hóa.

Không ép trẻ ăn quá nhiều, chỉ ăn vừa đủ, chia thành nhiều bữa ăn nhỏ trong ngày để trẻ được bổ sung đủ chất và năng lượng. Đối với trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi, mẹ duy trì cho bé bú đủ sữa, chia nhỏ cữ bú cho trẻ.

Lựa chọn thực phẩm rõ nguồn gốc, xuất xứ, hạn sử dụng.



KẾT LUẬN

Đảm bảo vệ sinh khi sơ chế, chế biến thực phẩm và cho trẻ ăn

Trước khi chuẩn bị và chế biến thức ăn cho con, cha mẹ phải rửa tay thật kỹ. Có thể thông mũi cho trẻ trước khi cho ăn để trẻ cảm thấy dễ chịu hơn.

Khuyến khích trẻ uống nhiều nước, có thể sử dụng nước uống có giá trị dinh dưỡng cao như sữa, nước hoa quả thay cho nước lọc.

