



BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ
KHOA DINH DƯỠNG

DINH DƯỠNG TỐI ƯU CHO BỆNH NHÂN XƠ GAN

HƯỚNG DẪN KHOA HỌC ĐỂ GIẢM GÁNH NẶNG
CHO GAN VÀ CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG

Người trình bày:
Khoa dinh dưỡng

Ngày:
.../.../20...



NỘI DUNG CHÍNH



01

Vai trò của dinh dưỡng

02

Mục tiêu dinh dưỡng trong điều trị xơ gan

03

Nguyên tắc dinh dưỡng

04

Lựa chọn thực phẩm

05

Dinh dưỡng khi có biến chứng (phù, bệnh não gan)

06

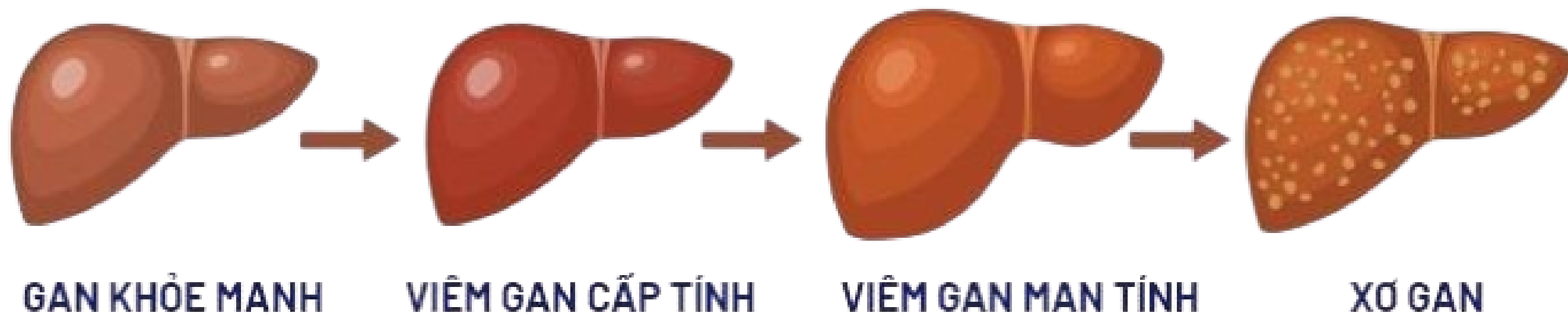
Lưu ý trong chế biến và thực đơn mẫu

HIỂU VỀ BỆNH XƠ GAN



Xơ gan xảy ra khi các tế bào gan bị tổn thương bị hoại tử và được thay thế dần bằng các mô xơ sợi lan tỏa, do nhiều nguyên nhân tác động như nhiễm virus viêm gan (virus viêm gan B, C, D...), rượu, thuốc và độc chất, do ứ đọng các chất trong gan như nhiễm mỡ, đồng, sắt..., làm biến đổi cấu trúc bình thường và suy giảm chức năng gan.

Quá trình tiến triển:





VAI TRÒ DINH DƯỠNG TRONG ĐIỀU TRỊ XƠ GAN

**Cải thiện
suy dinh dưỡng**

**Giảm gánh
nặng cho gan**

**Phòng ngừa
biến chứng**

**Tăng cường
miễn dịch**

**Nâng cao chất
lượng cuộc sống**

MỤC TIÊU DINH DƯỠNG



01

Cung cấp đủ năng lượng để
ngăn ngừa sụt cân

02

Cung cấp đủ đạm để duy trì
khối cơ và phục hồi gan

03

Hạn chế muối để kiểm soát
phù và cổ chướng

04

Bổ sung các vitamin và
khoáng chất bị thiếu hụt

05

Chia nhỏ bữa ăn, nên có bữa
phụ trước khi đi ngủ

06

Lựa chọn thực phẩm dễ tiêu
hóa, chế biến hợp lý

NGUYÊN TẮC 1: ĐỦ NĂNG LƯỢNG

Nhu cầu: 30-35 kcal/kg cân nặng/ngày

Vai trò:

Để chống lại tình trạng suy dinh dưỡng và ngăn cơ thể tự “ăn” khối cơ của chính mình để tạo năng lượng

Giải pháp:

- Chia nhỏ bữa ăn (5-6 bữa/ngày)
- Bữa phụ trước khi đi ngủ (khoảng 9-10 giờ tối) là cần thiết để ngăn ngừa hạ đường huyết và dị hóa cơ về đêm



NGUYÊN TẮC 2: ĐỦ ĐẠM



Nhu cầu: 1.2-1.5 g/kg cân nặng/ngày

Vai trò: Để phục hồi gan và duy trì cơ bắp. **Không được kiêng đạm** nếu không có chỉ định đặc biệt.

Nguồn ưu tiên:

- Đạm dễ tiêu hóa: cá, thịt gà (bỏ da), lòng trắng trứng, sữa, đậu phụ
- Ưu tiên acid amin phân nhánh BCAA (0,25g/kg/ngày) do ít sinh amoniac khi tiêu hóa.





NGUYÊN TẮC 3: HẠN CHẾ MUỐI

Tại sao?

Muối gây giữ nước, làm tình trạng phù và cổ chướng nặng hơn

Quy tắc:

<5 g/muối NaCl/ngày (khoảng 1 muỗng cà phê gạt ngang), bao gồm cả gia vị và thực phẩm tự nhiên

Cần tránh:

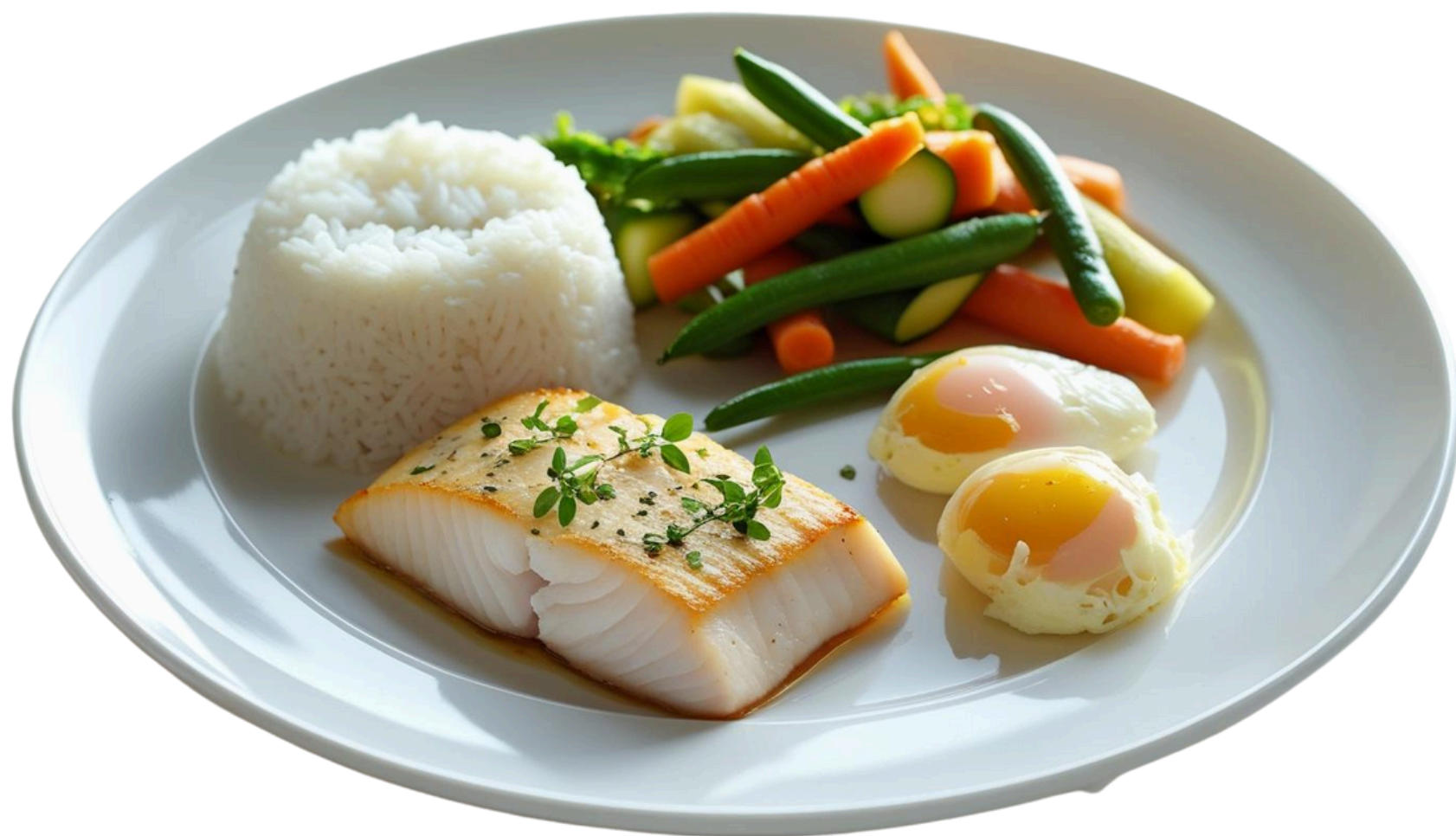
- Các loại mắm, dưa cà muối, kim chi,...
- Thực phẩm chế biến sẵn: xúc xích, đồ hộp
- Chấm thêm nước mắm/muối khi ăn





LỰA CHỌN THỰC PHẨM

NHÓM THỰC PHẨM NÊN ĂN



Bột đường: Cháo, súp, cơm mềm, khoai củ

Đạm: Cá, gà bỏ da, trứng, đậu phụ

Béo: dầu ô liu, quả bơ, các loại hạt

Rau củ: nấu chín mềm, chọn loại ít ngọt



LỰA CHỌN THỰC PHẨM

NHÓM THỰC PHẨM CẦN TRÁNH



Rượu, bia:

Tuyệt đối không uống



Đồ ngọt: bánh kẹo, nước ngọt, chè



Thực phẩm nhiều muối:

Mắm, dưa muối, đồ hộp, xúc xích,...



Thực phẩm nhiều béo:

nội tạng, mỡ động vật, đồ chiên rán



Thực phẩm sống: gỏi cá, hàu sống, tiết canh (nguy cơ nhiễm trùng cao)

DINH DƯỠNG KHI CÓ BIẾN CHỨNG: PHÙ, CỔ CHƯỠNG

- **HẠN CHẾ MUỐI:** Ăn nhạt hoàn toàn, không nêm gia vị
- **Kiểm soát lượng nước uống:** 1-1.2 lít/ngày
- **Tăng chất xơ** trong rau xanh, trái cây hay chất xơ thô để nhuận tràng sao cho đi ngoài 2-3 lần/ngày



DINH DƯỠNG KHI CÓ BIẾN CHỨNG: BỆNH NẪO GAN



- **Không tự ý kiêng đạm:** chỉ điều chỉnh khi có chỉ định của bác sĩ
- **Ưu tiên đạm thực vật và đạm sữa:** dễ dung nạp
- **Tăng cường chất xơ:** Tăng đào thải amoniac qua phân
- **Tránh táo bón:** sử dụng chất xơ, men vi sinh giảm triệu chứng táo bón



LƯU Ý TRONG CHẾ BIẾN



Phương pháp ưu tiên: Hấp, luộc

Hạn chế: Chiên, xào, rán, nướng

Cách chế biến: Thái nhỏ, băm nhuyễn, nấu mềm dễ tiêu hóa

Vệ sinh: Ăn chín, uống sôi. Chọn thực phẩm tươi sạch



THỰC ĐƠN MẪU

**Cho bệnh nhân 50kg nhu cầu năng lượng 1500Kcal,
Protein 1.2g/kg/ngày**

Bữa sáng: Cháo thịt nạc	
Gạo tẻ 40g	1 bát 500ml
Thịt lợn nạc băm 40g	2 thìa 10ml đầy
dầu ăn 5ml	1 thìa 5ml

THỰC ĐƠN MẪU

Bữa trưa: Cơm, Rau cải xanh luộc, cá trắm sốt cà chua, đu đủ chín	
Gạo tẻ 80g	1 bát con cơm
Cải xanh 150g	1 bát con rưới
Cá trắm 70g	1 khúc trung bình
Cà chua 30g	1/2 quả
Dầu ăn 7ml	1,5 thìa 5ml
Đu đủ chín 100g	1 bát con thái miếng nhỏ

THỰC ĐƠN MẪU

Bữa tối: Cơm, tôm rang, thịt băm rim ngô, rau muống luộc	
Gạo tẻ 80g	1 bát con cơm
Tôm đồng 50g	3 thìa 10ml đầy
Thịt nạc 40g	2 thìa 10ml
Ngô ngọt 30g	2 thìa 10ml hạt ngô
Dầu ăn 7ml	1,5 thìa 5ml
Rau muống 150g	1,5 bát con

THỰC ĐƠN MẪU

Bữa phụ tối: Sữa dành cho bệnh nhân xơ gan (Năng lượng cao, giàu BCAA) 200ml

Sữa 200ml

1 cốc 200ml



NHỮNG ĐIỀU CẦN GHI NHỚ



- **Tuân thủ điều trị** của bác sĩ
- **Ăn uống khoa học:** Đủ năng lượng, đủ đạm, ăn nhạt, chia nhỏ bữa ăn
- **TUYỆT ĐỐI không dùng rượu bia.**
- **Vận động nhẹ nhàng**, nghỉ ngơi hợp lý
- **Tái khám định kỳ** và tham vấn ý kiến của bác sĩ/chuyên gia dinh dưỡng
- **Không tự ý dùng** thuốc nam hay thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định số 3558/QĐ-BYT ngày 26 tháng 11 năm 2024 của Bộ trưởng Bộ Y tế về Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng cho các bệnh lý tiêu hóa
2. Quyết định số 2879/QĐ-BYT ngày 10 tháng 09 năm 2006 của Bộ trưởng Bộ Y tế về Hướng dẫn chế độ ăn bệnh viện năm 2006
3. Nutrition and Cirrhosis. (n.d.). Viral Hepatitis and Liver Disease – United States Department of Veterans Affairs.
<https://www.hepatitis.va.gov/cirrhosis/nutrition.asp>
4. Eghtesad, S., Poustchi, H., & Malekzadeh, R. (2013). Malnutrition in liver cirrhosis: the influence of protein and sodium. Middle East journal of digestive diseases, 5(2), 65–75.

TRÂN TRỌNG CẢM ƠN

