



BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ
KHOA DINH DƯỠNG

ĂN SAO CHO DỄ THỞ?

Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh
phổi tắc nghẽn mạn tính (BPTNMT)

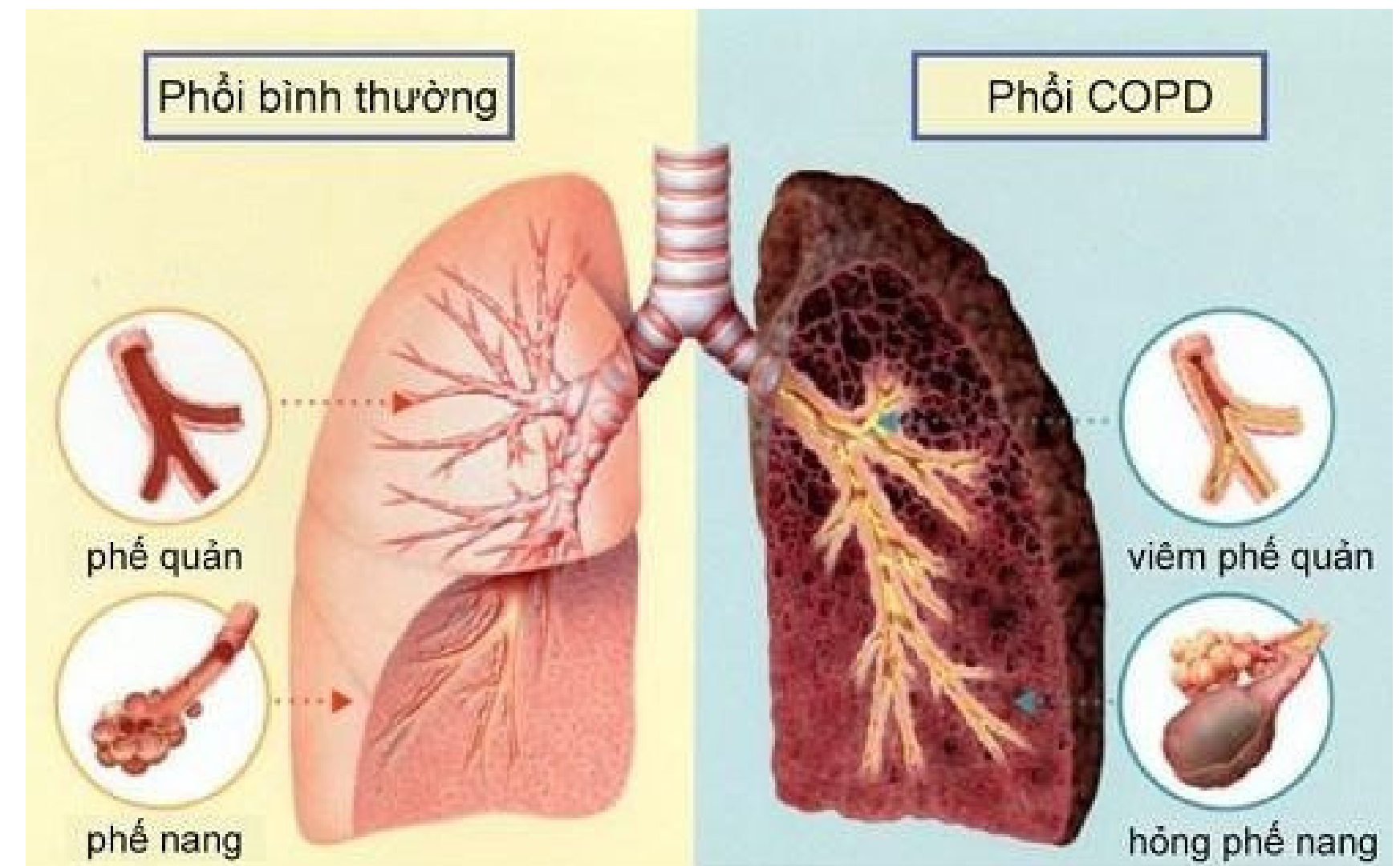
BCV: Khoa Dinh dưỡng

.../.../20...



HIỂU ĐÚNG VỀ BỆNH

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (thường được gọi là "COPD") là tình trạng đường dẫn khí trong phổi bị viêm và thu hẹp (viêm phế quản mạn tính) và các túi khí bị tổn thương (khí phế thũng).



Bệnh đặc trưng bởi các triệu chứng hô hấp dai dẳng như khó thở, ho khạc đờm và tắc nghẽn đường dẫn khí do phản ứng bất thường của đường thở với khói, bụi hoặc khí độc hại (Theo GOLD 2023)

VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG



- **Cung cấp "nhiên liệu" cho việc thở:** Người bệnh BPTNMT có thể tốn nhiều năng lượng hơn 50% so với người khỏe mạnh chỉ để hít thở.
- **Giúp cơ hô hấp khỏe mạnh:** Các cơ cần chất đạm để duy trì sức mạnh, giúp việc hít thở dễ dàng hơn.
- **Duy trì tốt cân nặng phù hợp với chiều cao:** Tình trạng thừa cân béo phì hoặc suy dinh dưỡng gây khó thở thêm.

NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG



Mỗi người nên **xây dựng chế độ dinh dưỡng riêng**, dựa trên những món ăn yêu thích của bản thân và tránh những thứ không thích.



Luôn luôn đa dạng thực phẩm ăn uống, vì không có một loại thực phẩm nào cung cấp đầy đủ tất cả dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.



Cung cấp đủ năng lượng:
Khoảng 30-35 kcal/kg cân nặng/ngày.





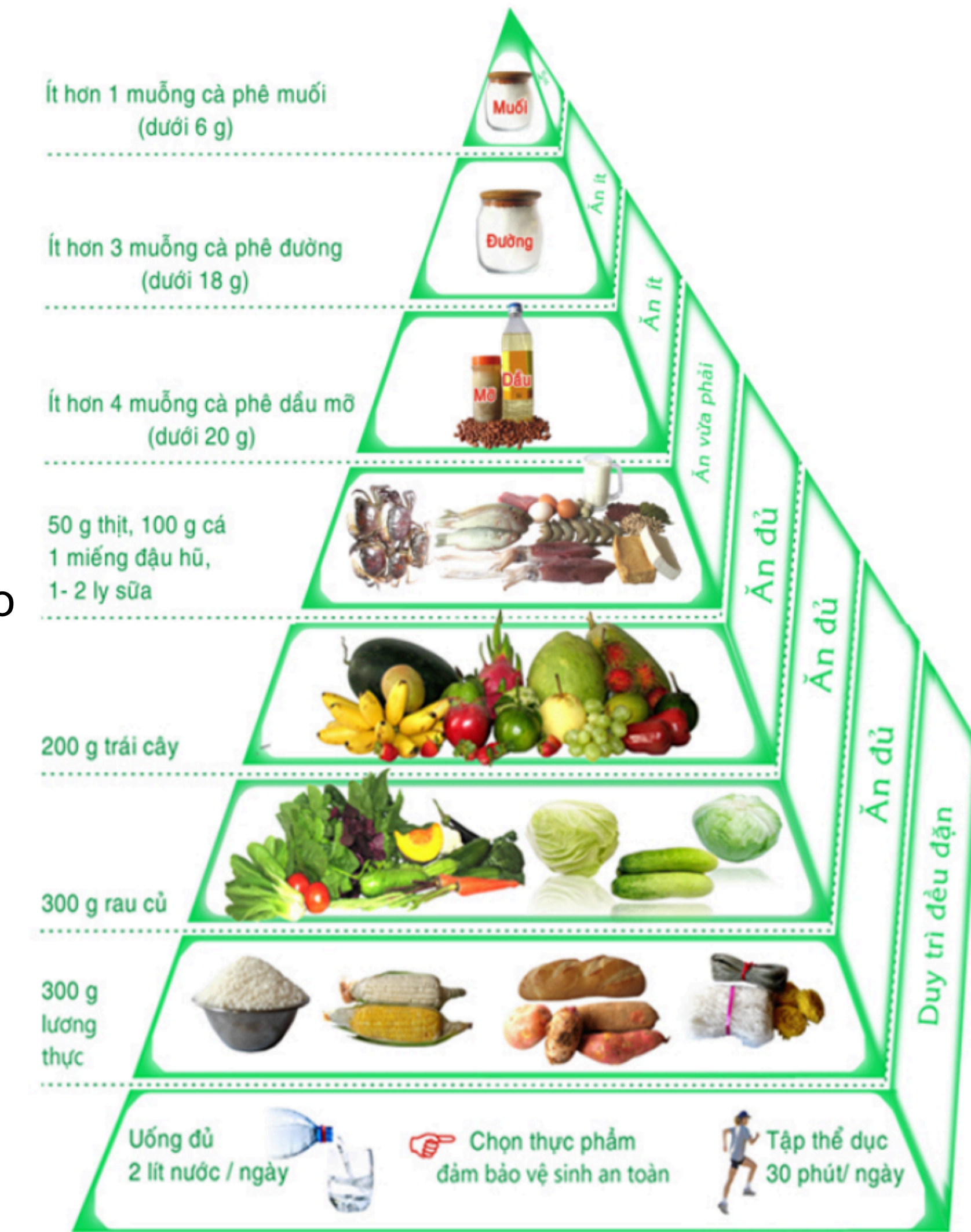
Cung cấp đủ chất đạm: để bảo tồn khối cơ cần 1.2-1.7 g/kg cân nặng/ngày



Cân đối các nhóm thực phẩm theo tháp dinh dưỡng chung (hình bên)



Uống đủ nước để làm loãng đờm.



TINH BỘT - NÊN CHỌN

- Tinh bột là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.
- Ưu tiên chọn các loại tinh bột phức hợp, được tiêu hóa chậm và nhiều chất xơ.



Gạo lứt, gạo xay xát dối (gạo còn cám)



Yến mạch, ngũ cốc nguyên hạt



Ngô, khoai lang, khoai tây, khoai sọ

Lưu ý quan trọng: Chuyển hóa tinh bột, đường tạo ra nhiều khí CO₂ nhất so với các chất khác. Ăn nhiều đường, tinh bột tinh chế có thể làm bạn mệt và khó thở hơn.

TINH BỘT - HẠN CHẾ SỬ DỤNG

Hạn chế các loại tinh bột,
đường đơn giản



Đường, kẹo,
mật ong



Bánh kem,
bánh ngọt,
nước ngọt có
ga,...



Trái cây
sấy khô
(rất ngọt)

ĐẠM - XÂY DỰNG VÀ DUY TRÌ SỨC MẠNH CƠ BẮP

- Cơ hô hấp của chúng ta cũng là cơ bắp. Để hít thở mạnh mẽ, chúng ta cần có đạm.
- Ăn đủ đạm giúp cơ thể không bị suy mòn, sụt cân.
- Nên ăn các thực phẩm giàu đạm ít nhất 2 lần mỗi ngày.



Đạm động vật
như: thịt nạc,
cá nạc, tôm,
trứng, sữa...



Đạm thực vật:
Đậu và các
sản phẩm chế
biến từ đậu
(đậu phụ, sữa
đậu nành...)



Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối:
Thịt hộp, cá hộp, giò, chả, xúc xích, ...

LỰA CHỌN CHẤT BÉO THÔNG MINH

- Cung cấp nhiều năng lượng trong một thể tích nhỏ, rất hữu ích nếu người bệnh ăn uống kém, cần tăng cân.
- Sử dụng chất béo <20g/ngày (khoảng 4 muỗng cà phê)



Dầu thực vật:
Dầu oliu, dầu hướng dương, dầu hạt cải...



Thực phẩm giàu chất béo tốt: Quả bơ, hạt óc chó, cá nhiều béo, phô mai...



Hạn chế mỡ và phủ tạng động vật: mỡ lợn, mỡ bò, da gà, óc, lòng, tim, gan...

VITAMIN, KHOÁNG CHẤT VÀ CHẤT XƠ

Chất xơ: Giúp ngừa táo bón. Ăn khoảng 300-500g rau và quả mỗi ngày.

(Táo bón gây đầy bụng, làm tăng áp lực lên cơ hoành, khiến bạn khó thở hơn.)



Vitamin và khoáng chất:

- **Chống viêm, chống oxy hóa:** Giúp bảo vệ phổi khỏi các tổn thương.
- **Canxi và vitamin D:** Cần thiết cho xương, đặc biệt khi dùng thuốc Steroid (Corticoid).
- **Kali:** Cần thiết cho hoạt động của cơ (chuối, cam, kiwi, nước dừa, rau lá,...)



“SIÊU THỰC PHẨM” CHỐNG VIÊM

Thực phẩm giàu Omega-3
(EPA):

- Cá thu, cá trích, cá mòi, cá hồi. Nên ăn **2-3 lần/tuần**.



Thực phẩm giàu chất chống
oxy hóa:

- Rau: Cải mầm, rau bina (cải bó xôi), bông cải xanh, tỏi.
- Quả: Đu đủ, cà rốt, cà chua, các loại quả mọng (dâu tây, việt quất).
- Đồ uống: Trà xanh.

UỐNG ĐỦ NƯỚC



NƯỚC:

- Mục tiêu: 6-8 ly/ngày (khoảng 1.5 lít), uống trải đều.
- **Lý do:** Nước giúp làm loãng đờm, dễ ho khạc ra ngoài, làm sạch đường thở.
- **Mẹo:** Uống nước sau bữa ăn 1 giờ để không bị no nhanh.



ĂN GIẢM MUỐI



MUỐI (Natri):

- Mục tiêu: Dưới 5g muối NaCl mỗi ngày (**khoảng 1 muỗng cà phê**).
- **Lý do:** Ăn mặn gây giữ nước, phù, tăng huyết áp, mệt và khó thở hơn.
- **Cách giảm:** Nêm nếm bằng các loại gia vị, thảo mộc thay vì muối; hạn chế đồ hộp, dưa muối, mắm.



THỰC PHẨM GÂY ĐẦY HƠI

THỰC PHẨM CÓ THỂ GÂY ĐẦY HƠI Ở MỘT SỐ NGƯỜI BỆNH:

- Bắp cải, bông cải (trắng, xanh), củ cải.
- Hành tây, ớt chuông xanh, dưa chuột.
- Các loại đậu hạt.
- Táo, bắp (ngô).
- Đồ uống có ga.

Khi bụng bị đầy hơi, chướng, cơ hoành sẽ bị đẩy lên, làm giảm không gian cho phổi nở ra, gây khó thở.

Lưu ý: Không nhất thiết phải kiêng hoàn toàn. Hãy để ý xem người bệnh ăn món nào thì bị đầy bụng để hạn chế món đó.



MỘT SỐ LƯU Ý KHI ĂN

NGHỈ NGƠI 15-30 PHÚT:

Đừng ăn khi đang mệt. Hãy ngồi nghỉ để lấy lại sức.

LÀM SẠCH ĐƯỜNG THỞ:

Nếu có nhiều đờm, hãy ho khạc đờm ra trước khi ăn để thở dễ dàng hơn.

CHỌN MÓN ĂN MỀM, DỄ NHAI:

Cháo, súp, các món hầm, hấp... sẽ giúp bạn đỡ tốn sức khi ăn.

ĂN CHẬM, NHAI KỸ, ĂN MIÉNG NHỎ:

Cho cơ thể thời gian để tiêu hóa.

NGỒI THẲNG LƯNG KHI ĂN:

Giúp phổi có không gian tối đa để hoạt động.

HẠN CHẾ NÓI NHIỀU KHI ĂN để tránh nuốt phải không khí

HẠN CHẾ UỐNG NHIỀU NƯỚC TRONG BỮA ĂN



LÊN KẾ HOẠCH CHO BỮA ĂN

- **Chia nhỏ bữa ăn:** Ăn 4 đến 6 bữa nhỏ mỗi ngày thay vì 3 bữa lớn. Điều này giúp dạ dày không quá no và không chèn ép lên phổi.
- **Ăn bữa chính vào lúc khỏe nhất:** Nếu bạn hay mệt vào buổi chiều, hãy ăn bữa trưa thịnh soạn hơn bữa tối.
- **Cân nhắc dùng các sản phẩm dinh dưỡng y học (sữa bổ sung):** Uống vào các bữa phụ hoặc buổi tối để bổ sung năng lượng mà không gây no vào bữa chính.





VẬN ĐỘNG HỢP LÝ

- Dinh dưỡng và vận động luôn đi đôi với nhau.
- Vận động, tập phục hồi chức năng phù hợp với sức của mình sẽ giúp cơ bắp (bao gồm cả cơ hô hấp) săn chắc, sử dụng oxy hiệu quả hơn.
- Hãy trao đổi với bác sĩ, kỹ thuật viên vật lý trị liệu để có bài tập phù hợp nhất.

NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ

1. Chia nhỏ bữa ăn trong ngày.
2. Uống đủ nước, ăn giảm muối.
3. Ưu tiên tinh bột tốt (gạo lứt, khoai), hạn chế đường, bánh kẹo.
4. Ăn đủ đạm từ cá, đậu, thịt gà, trứng.
5. Chọn chất béo tốt từ dầu thực vật, cá béo.
6. Ăn nhiều rau xanh, quả chín.
7. Nghỉ ngơi trước khi ăn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam. Nhà xuất bản y học, Hà Nội 2007.
2. Nutritional supplementation for stable chronic obstructive pulmonary disease. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Dec 12;12:cd000998
3. Chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân trong bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính. Viện dinh dưỡng lâm sàng. <https://viendinhduonglamsang.vn/che-do-dinh-duong-cho-benh-nhan-trong-benh-phoi-tac-nghen-man-tinh-post10668.vvd>
4. Hướng dẫn chế độ ăn bệnh viện ban hành kèm Quyết định 2879/QĐ-BYT ngày 10 tháng 8 năm 2006 của Bộ trưởng Bộ Y tế
5. Tháp dinh dưỡng. Trung tâm dinh dưỡng – SYT TPHCM (<http://ttdinhduong.org/ttdd/trang-chu.aspx>)

XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN SỰ LẮNG NGHE CỦA QUÝ CÔ BÁC!

Dinh dưỡng đúng cách là một liều thuốc hỗ trợ quý giá. Hãy
biến mỗi bữa ăn thành một bước tiến trên hành trình chăm
sóc sức khỏe của mình!

