

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG
CHO NGƯỜI BỆNH BỊ TRÀO NGƯỢC DẠ DÀY - THỰC QUẢN
(MÃ CHẾ ĐỘ DD BỆNH LÝ: TH05)

1. Đại cương

Bệnh trào ngược dạ dày - thực quản (GERD: Gastroesophageal reflux disease) xảy ra khi có hiện tượng axit từ dạ dày trào ngược lên thực quản, gây ra các triệu chứng như ợ chua và ợ nóng, viêm họng kéo dài... có hoặc không tổn thương niêm mạc thực quản. Hiện nay, trào ngược dạ dày ngày càng phổ biến hơn trong cuộc sống hiện đại. Trào ngược dạ dày thực quản còn gây ra nhiều biến chứng như viêm, loét thực quản, Barrett thực quản, gây hẹp thực quản và thậm chí ung thư thực quản. Có nhiều yếu tố nguy cơ gây bệnh trào ngược dạ dày thực quản như: mang thai, béo phì, chế độ ăn nhiều carbohydrate tinh chế, đái tháo đường, thoát vị cơ hoành, các rối loạn vận động thực quản...

Thiếu dinh dưỡng dễ xảy ra ở người bệnh trào ngược dạ dày thực quản do các triệu chứng ợ chua, ợ nóng, đau làm cho người bệnh hạn chế hoặc không dám ăn. Do vậy việc điều chỉnh, thay đổi chế độ ăn uống và lối sống giúp người bệnh làm giảm các triệu chứng, giảm nguy cơ suy dinh dưỡng và hạn chế các triệu chứng của trào ngược dạ dày - thực quản.

2. Chế độ dinh dưỡng

2.1 Nguyên tắc

- Hạn chế thức ăn nhiều chất béo: Thực phẩm béo có tác dụng làm chậm quá trình rỗng dạ dày và giảm áp lực cơ thắt thực quản dưới (LES - Lower Esophageal Sphincter), do đó kéo dài thời gian tiếp xúc của thực quản với axit dạ dày.

- Chất béo cung cấp 15-25% tổng năng lượng.

- Đảm bảo cung cấp đủ lượng protein: 14-20% tổng năng lượng đưa vào.

- Cung cấp đủ nhu cầu năng lượng: 25-35kcal/kg/ngày tùy thuộc thể trạng, giới tính, mức độ hoạt động.

- Cân đối và đầy đủ các vi chất dinh dưỡng.

- Lựa chọn những thực phẩm có tính chất kiềm để trung hòa axit của dạ dày.

- Ăn vừa đủ no, chia nhiều bữa nhỏ trong ngày.

- Thay đổi lối sống, thực hiện giảm cân nếu có thừa cân, béo phì.

2.2 Lựa chọn thực phẩm

• *Thực phẩm nên dùng:*

- Lựa chọn thực phẩm có tính kiềm sẽ phù hợp cho những người đang mắc bệnh trào ngược dạ dày thực quản vì có tác dụng trung hòa axit dạ dày, nhờ vậy niêm mạc thực quản không phải chịu quá nhiều tổn thương. Đồng thời, thực phẩm mang tính kiềm cũng góp phần kiểm soát tình trạng thực quản co thắt do axit dạ dày trào ngược (táo, hạnh nhân, củ cải, bơ, khoai lang, bắp cải, cà rốt...).

- Ăn nhiều chất xơ: Ăn nhiều chất xơ làm giảm nguy cơ bệnh trào ngược dạ dày thực quản thấp hơn 30% so với những người ăn ít chất xơ.

- Ăn chay: Chế độ ăn chay có thể phòng ngừa được chứng trào ngược dạ dày, chất chống oxy hóa trong thực phẩm có nguồn gốc thực vật có tác dụng giảm các gốc tự do có vai trò trong cơ chế bệnh sinh của trào ngược dạ dày thực quản. Trong chế độ ăn nên kết hợp giảm các thực phẩm từ động vật và tăng tiêu thụ rau, trái cây, các loại đậu và ngũ cốc nguyên hạt có thể giúp giảm các triệu chứng của trào ngược dạ dày thực quản.

• *Nên tránh/ hạn chế các thực phẩm:*

- Thức ăn gây tăng tiết dịch vị: Những thức ăn có mùi vị thơm.

- Không dùng thức ăn chua, cay hoặc lên men chua.

- Tránh thức ăn gây kích thích: Thực phẩm chiên, béo hoặc cay, hành sống, sô cô la, bạc hà, thực phẩm nhiều muối và đồ uống có gas hoặc đồ uống có độ axit cao như đồ uống và nước trái cây họ cam quýt có thể liên quan đến trào ngược và ợ chua. Khi sử dụng nhiều lượng chất béo và tiêu thụ thực phẩm chứa nhiều cholesterol làm tăng các triệu chứng của trào ngược. Quá trình tiêu hóa chất béo (từ thịt mỡ, thức ăn nhiều dầu mỡ hoặc đồ chiên rán) đòi hỏi sự bài tiết muối mật, có thể gây rối loạn chức năng cơ thắt thực quản dưới.

- Loại bỏ cà phê: Cà phê làm giảm áp lực cơ thắt thực quản dưới dễ gây trào ngược dạ dày thực quản.

- Tránh rượu, bia và các đồ uống có cồn khác: đều có thể làm tăng giãn của cơ thắt dưới thực quản.

2.3 Một số lưu ý

- Giữ tư thế thẳng trong bữa và từ 45 đến 60 phút sau khi ăn (để tránh trào ngược chất trong dạ dày).

- Đạt được và duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh (trọng lượng tăng thêm làm tăng áp lực trong dạ dày).

- Nâng cao đầu giường khoảng 15 cm khi ngủ.

- Ngừng hút thuốc (hút thuốc làm giãn cơ vòng thực quản dưới).

- Tránh ăn trong vòng 2 đến 3 giờ trước khi đi ngủ.

- Tránh mặc quần áo bó sát vào vùng bụng.

- Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày.

- Tránh ăn khuya.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ y tế (2024): *Quyết định 3558/QĐ-BYT 2024 về việc ban hành tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng cho các bệnh lý hệ tiêu hóa”*.