

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH BỊ VIÊM GAN

(MÃ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG BỆNH LÝ: GM)

1. Đại cương

Gan là một cơ quan lớn trong cơ thể, đóng vai trò quan trọng với nhiều chức năng như tổng hợp, chuyển hóa các chất, bài tiết và bảo vệ.

Viêm gan là tình trạng tổn thương gan, đặc trưng bởi sự hiện diện của các tế bào viêm do nhiễm khuẩn, nhiễm độc hay quá trình tự miễn cơ thể. Bệnh viêm gan được phân loại cấp tính hoặc mạn tính dựa trên thời gian viêm. Nếu thời gian viêm hoặc tổn thương tế bào gan dưới sáu tháng, được đặc trưng bởi sự bình thường của các xét nghiệm chức năng gan, thì được gọi là viêm gan cấp tính. Ngược lại, nếu tình trạng viêm hoặc tổn thương tế bào gan kéo dài hơn sáu tháng được gọi là viêm gan mạn tính. Có nhiều nguyên nhân có thể gây viêm gan cấp tính như do vi rút, thuốc, rượu, miễn dịch...

Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong hỗ trợ điều trị viêm gan bất kể do nguyên nhân gì. Vì vậy, sau khi đã chẩn đoán xác định, tùy vào giai đoạn viêm gan để đưa ra chế độ dinh dưỡng phù hợp nhằm giúp hồi phục phần nào chức năng gan và ngăn ngừa những tổn thương nặng hơn.

Mục đích của chế độ dinh dưỡng:

- Tăng cường tái tạo tế bào gan
- Ngăn ngừa sự hủy hoại thêm của tế bào gan
- Phòng ngừa giảm cân
- Tăng cường dự trữ glycogen, kiểm soát hạ đường máu
- Cung cấp đủ dịch để phòng mất nước, trừ khi có chống chỉ định

2. Nhu cầu dinh dưỡng cho viêm gan cấp

Phụ thuộc vào giai đoạn bệnh:

	Giai đoạn đầu	Giai đoạn tiếp theo
Năng lượng (kcal/kg/ngày)	25 (< 25 trong trường hợp viêm gan cấp nặng)	30 - 35
Protein (g/kg/ngày)	0,8 - 1 (< 0,8 trong trường hợp tăng	1 - 1,3 (hoặc có thể cao hơn)

	amoniac nặng chưa kiểm soát được)	
Lipid (Tỉ lệ % trong tổng năng lượng). Trong đó	$15 \leq 25$	$15 \leq 25$
Cholesterol	$< 200\text{mg/ngày}$	$< 200\text{mg/ngày}$
Carbohydrate/ glucose (g/kg/ngày)	3 – 5 (phòng ngừa hạ đường huyết 2 – 3)	3 - 5
Đủ vitamin và khoáng chất	Theo nhu cầu khuyến nghị	Theo nhu cầu khuyến nghị
Số bữa ăn/ngày	6 - 8	4 - 6

Giai đoạn đầu là giai đoạn người bệnh có thể sốt, nôn, chán ăn, đau nhức vùng hạ sườn phải.

Giai đoạn tiếp theo là giai đoạn khi các triệu chứng lâm sàng cải thiện, đỡ sốt, ngon miệng hơn, lượng nước tiểu tăng lên.

3. Chế độ dinh dưỡng

3.1. Nguyên tắc

- Duy trì hoạt động của gan, tránh làm tăng thêm gánh nặng cho gan bằng chế độ ăn uống điều độ. Hạn chế các chất độc hại đối với gan: rượu, bia, thuốc, hóa chất... Hỗ trợ chức năng tế bào gan: thuốc lợi mật, trà artiso...
- Cung cấp đủ nhu cầu năng lượng.
- Chất đạm: Tùy từng giai đoạn có nhu cầu khác nhau, lựa chọn đạm chứa ít axit amin nhân thơm.
- Cung cấp đầy đủ vitamin và chất khoáng, có thể cân nhắc bổ sung thêm vitamin tan trong dầu như A, D, K, E và vitamin nhóm B.
- Lựa chọn thực phẩm tươi sạch, không sử dụng các thực phẩm đã bị hỏng, hay được nuôi trồng ở khu vực ô nhiễm.

3.2. Dinh dưỡng qua đường miệng

- *Giai đoạn đầu:*

Thời kỳ này, người bệnh có thể sốt, nôn, đau nhức hoặc chán ăn. Vì gan vẫn phải làm việc khi tế bào gan bị tổn thương do đó phải áp dụng chế độ nương nhẹ gan và nương nhẹ dạ dày, ruột.

+ Đường miệng: có thể bắt đầu thể tích ít (như 100mL/ bữa ăn) với chế độ ăn lỏng như cháo loãng, súp xay trong các bữa chính, bổ sung DD qua miệng trong các bữa phụ. Sau đó tăng dần lượng thức ăn theo khả năng dung nạp thức ăn của người bệnh.

+ Ở những trường hợp viêm gan nặng, cần đánh giá nguy cơ/ tình trạng thiếu vitamin và khoáng chất.

+ Khi sốt giảm, lượng nước tiểu tăng lên, áp dụng chế độ ăn sữa hoặc ngũ cốc. Có thể dùng sữa tách béo pha thêm đường hoặc sữa chuyên dùng cho bệnh gan.

+ Số bữa ăn: 6-8 bữa/ngày.

- Giai đoạn tiếp theo:

Cuối giai đoạn cấp tính này, người bệnh có thể ăn thêm ngũ cốc dưới dạng bột, cháo và khi đã hết sốt áp dụng chế độ ăn có nhiều protein và nhiều methionin như sữa tách bơ, thịt nạc, cá cùng với tăng cường năng lượng, tăng cường chất bột. Số bữa ăn: 4-6 bữa/ngày.

3.3. Dinh dưỡng qua ống thông

- Khi người bệnh không thể đáp ứng nhu cầu năng lượng khuyến nghị qua chế độ ăn đường miệng.

- Đảm bảo cung cấp năng lượng và protein theo nhu cầu mà không làm tăng biến chứng bệnh não gan.

- Dùng chế độ ăn lỏng hoặc xay nhuyễn với công thức dinh dưỡng phụ thuộc vào tình trạng bệnh lý.

3.4. Dinh dưỡng qua đường tĩnh mạch (DDTM)

- Khi dinh dưỡng qua tiêu hóa không thể thực hiện được hoặc không thể đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng.

- Dịch truyền AA chuẩn nếu cần bổ sung thêm AA.

- Trong suy gan nặng, tùy thuộc chức năng gan và có bệnh não gan, khuyến cáo dùng dịch AA có chứa ít axit amin nhân thơm, chỉ số Fischer 35-40 để điều hòa chuyển hóa tế bào gan. Đồng thời tránh dùng quá nhiều đường glucose nhằm phòng ngừa tăng đường huyết.

4. Chế độ dinh dưỡng trong viêm gan mạn

Khi viêm gan cấp tiến triển thành mạn tính thì tổ chức tế bào gan khó hồi phục. Việc điều trị ở giai đoạn này nhằm mục đích ngăn ngừa sự tiến triển thành xơ gan và suy gan mất bù. Điều trị viêm gan mạn tính quan trọng nhất là duy trì chế độ ăn uống hợp lý và lâu dài phù hợp với giai đoạn bệnh.

4.1. Nhu cầu dinh dưỡng

- Năng lượng ăn vào, nhu cầu Protein, Carbohydrate, Lipid như nhu cầu bình thường.

- Đủ vitamin và khoáng chất.
- Nước: theo nhu cầu khuyến nghị.

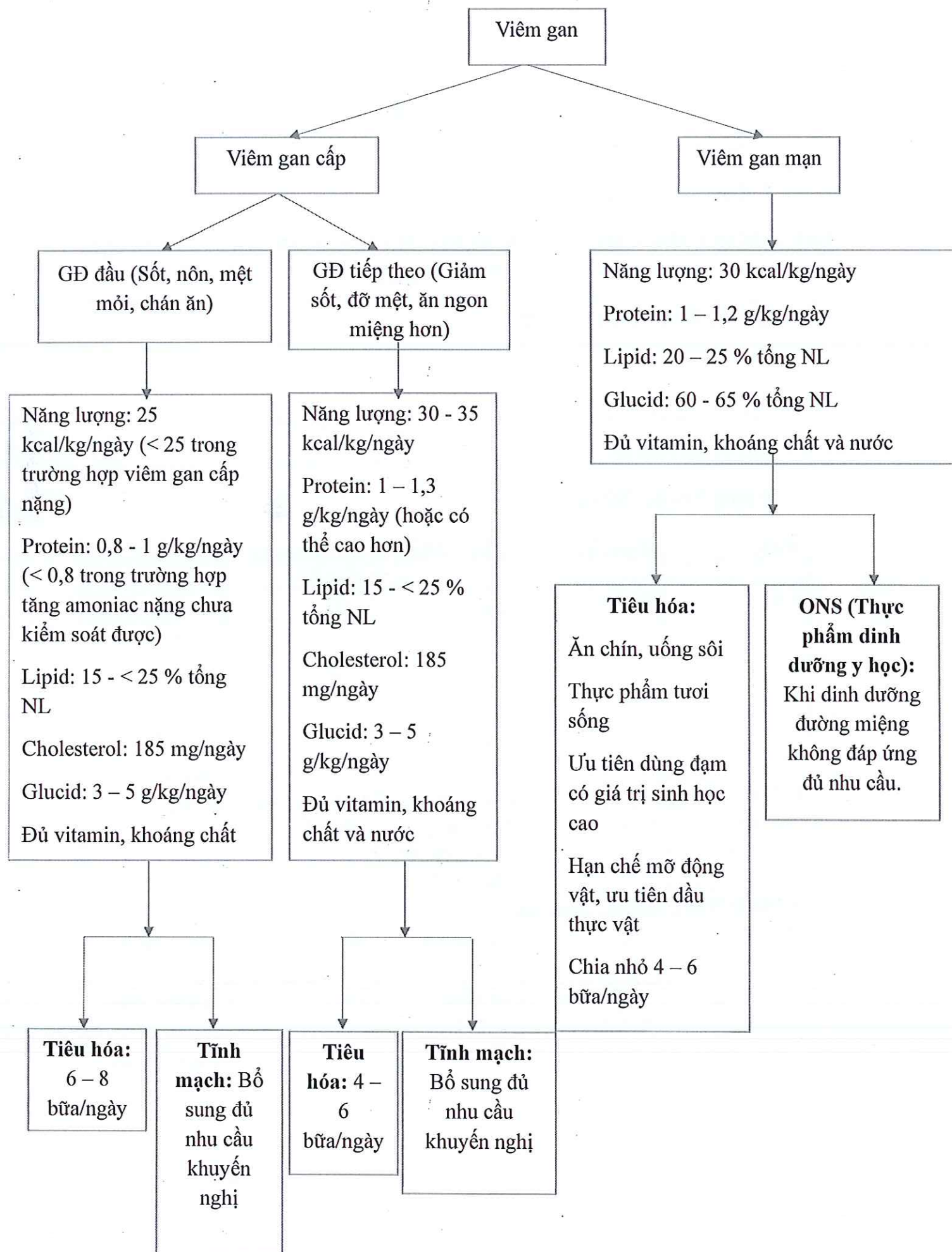
4.2. Nguyên tắc

- Chia nhỏ bữa để cơ thể hấp thu tốt hơn.
- Dùng các loại đạm có giá trị sinh học cao, chứa ít axit amin nhân thơm.
- Các chất béo nên dùng dầu thực vật, hạn chế các loại thịt mỡ, phủ tạng động vật.
- Phải ăn chín, uống sôi.
- Không uống bia, rượu.

4.3. Dinh dưỡng qua đường miệng

- Là chủ yếu.
- Thực phẩm nên dùng: thịt, cá, trứng, sữa, đậu đỗ, rau xanh, quả chín;
- Hạn chế dùng: Các món rán, rượu, bia; tránh thức ăn có thể gây dị ứng như hải sản, cua, tôm, ốc ...
- Chia nhỏ bữa ăn.
- Bổ sung dinh dưỡng đường uống khi dinh dưỡng qua đường miệng không đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng.

5. Lược đồ dinh dưỡng



6. Theo dõi

- Tình trạng khả năng dung nạp đường tiêu hóa, chức năng gan, ...
- Theo dõi cân bằng dịch, điện giải đồ, ...

7. Thực đơn mẫu

THỰC ĐƠN CƠM CHO NGƯỜI BỆNH BỊ VIÊM GAN CẤP GIAI ĐOẠN TIẾP THEO

Giá trị dinh dưỡng (GTDD):

Năng lượng 1539 Kcal

Đạm 72,7g (19%)

Béo 31,6g (18%)

Đường 239,4g (62%)

Bữa	Món ăn	Thực Phẩm	Khối lượng tính (g)	Ghi chú
Sáng	Bún bò	Bún	150	1 nửa chén to
		Thịt bò	30	6-7 miếng xé nhỏ
		Hành lá, rau thơm		
		Gia vị		Nêm nếm vừa ăn
GTDD: Năng lượng 203 Kcal, đạm 8,85g, béo 1,14g, đường 39,3g				
Phụ sáng	Sữa	Sữa năng lượng chuẩn 1kcal/ml	200ml	
GTDD: Năng lượng: 200kcal				
Trưa	Cơm	Gạo trắng	90	2 nửa chén con cơm
	Cá trắm sốt cà chua	Cá trắm	70	½ khúc nhỏ
		Cà chua	50	1 quả
		Dầu ăn	5	1 muỗng cà phê
		Gia vị		Nêm nếm vừa ăn
	Thịt viên sốt	Thịt lợn nạc	30	2 viên
		Gia vị		Nêm nếm vừa ăn
	Rau muống luộc	Rau muống	150	1 chén cơm

GTDD: Năng lượng 516 Kcal, đạm 29,8g, béo 10,3g, đường 76,0g				
Phụ chiều	Hoa quả	Thanh long	200	½ quả trung bình
GTDD: Năng lượng 94 Kcal, đạm 2,6g, béo 0,0g, đường 21,0g				
Trưa	Cơm	Gạo trắng	90	2 nửa chén con cơm
	Thịt lợn rim	Thịt lợn nạc	50	7-8 miếng
		Gia vị		Nêm nếm vừa ăn
	Trứng gà luộc	Trứng gà	1 quả	
	Su su xào	Su su		
		Dầu ăn		
	Canh rau cải xanh	Rau cải xanh	30g	
Gia vị			Nêm nếm vừa ăn	
GTDD: Năng lượng 526 Kcal, đạm 23,5g, béo 13,7g, đường 77,2g				

THỰC ĐƠN CƠM CHO NGƯỜI BỆNH BỊ VIÊM GAN MẠN

GTDD:

Năng lượng 1690 Kcal

Đạm 77,5g (18%)

Béo 33,36g (18%)

Đường 268,4g (64%)

Bữa	Món ăn	Thực Phẩm	Khối lượng tính (g)	Ghi chú
Sáng	Phở gà	Bánh phở	150	1 nửa chén to
		Thịt gà	30	8-10 miếng xé nhỏ
		Hành lá, rau thơm		
		Gia vị		Nêm nếm vừa ăn
GTDD: Năng lượng 272 Kcal, đạm 10,9g, béo 3,9g, đường 48,2g				
Phụ sáng	Sữa	Sữa năng lượng chuẩn 1kcal/ml	200ml	
GTDD: Năng lượng: 200kcal				

Trưa	Cơm	Gạo trắng	90	2 nửa chén con cơm
	Thịt bò xào đậu cô ve	Thịt bò	50	8-10 miếng nhỏ
		Đậu cô ve	90	
		Dầu ăn	10	2 muỗng cà phê
		Gia vị		Nêm nếm vừa ăn
	Cà tím nấu thịt	Cà tím	150	
		Thịt lợn nạc	20g	1 thìa
		Gia vị		Nêm nếm vừa ăn
	Canh rau ngót	Rau ngót	30	
	GTDD: Năng lượng 613 Kcal, đạm 29,0g, béo 14,2g, đường 92,3g			
Phụ chiều	Hoa quả	Táo tây	200	1 quả
GTDD: Năng lượng 99 Kcal, đạm 1,0g, béo 0,18g, đường 23,4g				
Chiều	Cơm	Gạo trắng	90	2 nửa chén con cơm
	Thịt lợn kho củ cải	Thịt lợn nạc		
		Củ cải trắng		
		Gia vị		Nêm nếm vừa ăn
	Đậu phụ luộc	Đậu phụ	1 bìa	
	Cải xanh luộc	Rau cải xanh	150	1 lưng chén cơm
GTDD: Năng lượng 506 Kcal, đạm 28,6g, béo 8,6g, đường 78,6g				

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”.