

DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

1. Nguyên tắc điều trị:

Lối sống năng động, tránh thừa cân.

Hạn chế muối natri, cholesteron trong khẩu phần ăn.

Tăng cường kali, canxi.

Cung cấp đủ các chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất.

2. Nhu cầu dinh dưỡng:

2.1. Năng lượng: trung bình 25-35 kcal/kg/ngày

Mức năng lượng phụ thuộc từng đối tượng nhằm duy trì cân nặng lý tưởng với BMI khoảng 22.5 - 25kg/m² và chu vi vòng eo < 102 cm đối với nam và < 88 cm đối với nữ.

2.2. Chất đạm (protid):

Duy trì mức 0.8 – 1.0 g/kg/ngày

Nên sử dụng nguồn đạm thực vật như đậu đỗ, các loại thực phẩm từ đậu nành, các loại hạt.

Đối với đạm động vật nên ăn thịt gia cầm, cá thay cho các loại thịt đỏ, chọn thịt nạc, bỏ da, mỡ (trừ mỡ cá). Khi chế biến có thể nấu, luộc, hấp, quay, nướng không nên chiên.

Các chế phẩm từ sữa ít béo, hoặc tách béo cũng là một nguồn đạm tốt cho cơ thể.

2.3. Chất béo (lipid):

Chiếm dưới 25% nhu cầu năng lượng, dùng nguồn béo từ dầu thực vật, mỡ cá, đậu tương, lạc, vừng hạn chế bơ, mỡ, shortening, sữa nguyên kem.

Hạn chế những loại thực phẩm chứa nhiều cholesterol như lòng đỏ trứng, óc, lòng, tim, gan, phủ tạng (cholesterol < 300mg/ngày).

2.4. Chất bột đường (glucid):

Chiếm 55 – 65% nhu cầu năng lượng

Nên sử dụng thêm các loại ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, bánh mì đen, bắp ngoài gạo trắng, bún, phở, bánh mì trắng trong bữa ăn hằng ngày.

Hạn chế sử dụng các loại carbohydrate chế biến sẵn như bánh, kẹo, sữa đặc, đường đơn, các loại nước trái cây đóng hộp, nước ngọt.

2.5. Chất khoáng:

2.5.1. Hạn chế lượng muối Natri trong khẩu phần ăn:

Hạn chế muối tổng cộng trong khẩu phần ăn khoảng 5 – 6g/ngày.

Ngoài muối là nguồn cung cấp natri chủ yếu, còn có nhiều gia vị khác cũng cung cấp một nguồn natri đáng kể như nước tương, nước mắm, bột ngọt, các loại sốt, tương. Đồng thời bản thân một số nhóm thực phẩm cũng chứa nhiều natri:

+ Các loại đồ hộp, thực phẩm chế biến sẵn: thịt, cá đóng hộp, thịt hun khói, thịt muối, xúc xích, Lạp xưởng, mì gói, các loại bánh.

+ Sữa và các sản phẩm từ sữa như bơ, phô mai.

Do đó khi tính toán lượng natri trong khẩu phần cần quan tâm đến tất cả các nguồn thực phẩm cung cấp natri ngoài muối.

2.5.2. Chế độ ăn giàu kali:

Chế độ ăn giàu kali từ 4g – 5g /ngày có thể giảm huyết áp ở những người có tiền sử gia đình tăng huyết áp.

Rau xanh, quả chín là nguồn thực phẩm cung cấp Kali chủ yếu. Nhóm rau quả cung cấp nhiều Kali nhất là đậu đỗ (đậu nành, đậu xanh), bông cải xanh, rau cần, rau dền, rau ngót, mồng tơi, cà chua, chuối, đu đủ, cam quýt, các loại ngũ cốc. Lượng rau quả tươi nên dùng mỗi ngày > 400 – 500g/ngày.

2.5.3. Calci, magnesi, các loại chất khoáng khác: Nhu cầu theo khuyến nghị dành cho người Việt Nam.

Các loại rau lá màu xanh đậm, đậu đỗ có nhiều canxi, magnese. Ngoài ra uống 1- 2 ly sữa tách béo mỗi ngày giúp cung cấp đủ nhu cầu canxi cho cơ thể (500 – 1000 mg/ngày)

2.6. Vitamin và nước: theo nhu cầu của người bình thường.

3. Tư vấn người bệnh:

3.1. Những điều nên thực hiện:

Theo dõi cân nặng thường xuyên ít nhất mỗi tháng 01 lần để điều chỉnh kịp thời. Đối với những người thừa cân/béo phì (chỉ số BMI > 25, hoặc vòng eo ở nam > 90cm, ở nữ > 80 cm): cần thực hiện chế độ giảm cân, nên ăn những loại thực phẩm ít đường, ít béo phối hợp với tập thể dục đều đặn.

Đối với những người có cân nặng chuẩn BMI < 23, nên theo dõi cân nặng thường xuyên để duy trì trọng lượng của mình không để tăng cân.

Chế độ ăn giàu rau xanh, nên dùng mỗi ngày 300 – 500g/ngày. Ăn nhiều quá chín. Rau là nguồn cung cấp kali, canxi, magne, các loại vitamin, chất xơ đồng thời giúp giảm hấp thu cholesterol toàn phần trong thực phẩm.

Tập thể dục thường xuyên: Nên tập thể dục từ 30 – 45 phút mỗi ngày. Người lớn tuổi nên chọn hình thức đi bộ, đạp xe đạp.

Uống thêm 1-2 ly sữa mỗi ngày: sữa ít béo, sữa đậu nành.

3.2. Những điều cần tránh:

Hút thuốc lá: cần ngưng hút thuốc lá, nếu cần có thể dùng các loại thuốc ngưng thuốc lá như liệu pháp nicotin thay thế, bupropion, hay varenicline.

Uống quá nhiều rượu bia: nam: chỉ nên uống tối đa 2 lon bia (khoảng 720mL bia), 300 mL rượu nho, hoặc 1 ly rượu mạnh (<60ml/ ngày một ngày); nữ: chỉ nên uống tối đa 1 lon bia, 150 mL rượu nho hoặc ½ ly rượu mạnh (< 30ml/ ngày một ngày).

Thói quen ăn mặn, dùng thêm nước chấm mặn trong bữa ăn.

Các thực phẩm chế biến sẵn có nhiều muối, bột nêm: giò chả, xúc xích, thịt hộp, chà bông, dưa muối chua, mì gói,...

Ăn quá nhiều chất béo bão hòa và cholesterol: Hạn chế các chất béo bão hòa và cholesterol góp phần phòng tránh bệnh tim mạch.

Các chất có cafein gây kích thích thần kinh như trà đặc, cà phê.

Tài liệu tham khảo:

1. Bệnh viện Nhân dân 115 (2014), *Dinh dưỡng điều trị cho bệnh cao huyết áp*, Phác đồ điều trị Dinh dưỡng lâm sàng cơ bản, trang 53 – 56.