

DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ BỆNH LÝ GAN MẬT

Ban hành kèm theo Quyết định số 182/QĐ- BV ngày 13/3/2014

1. Nguyên tắc điều trị:

- Ngưng uống rượu bia
- Hạn chế chất béo no, ưu tiên chất béo MCT
- Hạn chế muối, nước nếu có báng bụng
- Đáp ứng nhu cầu năng lượng cao, phòng ngừa suy dinh dưỡng
- Bổ sung thêm thực phẩm giàu năng lượng qua đường tiêu hóa nếu chế độ ăn thông thường không bảo đảm nhu cầu dinh dưỡng.
- Giàu vitamin và khoáng chất

2. Nhu cầu dinh dưỡng:

2.1 Năng lượng:

- Viêm gan do rượu 30-40 kcal/kg/ngày.
- Xơ gan ổn định: 30 kcal/kg/ngày, nếu kèm báng hoặc nhiễm trùng, suy dinh dưỡng nhu cầu năng lượng có thể tăng lên 35 - 40 kcal/kg/ngày, tính năng lượng dựa vào cân nặng khô (cân nặng không kèm báng, phù).
- Nếu bệnh nhân ăn qua đường miệng không đủ nhu cầu năng lượng, nên đặt sonde nuôi ăn ngay cả khi có tình trạng giãn tĩnh mạch thực quản.
- Hôn mê gan : 30kcal/kg/ngày

2.2 **Chất đạm (protid):** Duy trì mức 1.2 - 1.5g/kg/ngày, sử dụng nguồn đạm toàn phần.

Khi có hôn mê gan thì nhu cầu giảm đạm tạm thời <0.8g /kg/ngày, trong đó nhu cầu đạm nhánh 0.25g/kg/ngày

2.3 Chất béo (lipid): Chiếm dưới 20-25% nhu cầu năng lượng, nên sử dụng thêm lipid chuỗi trung bình (MCT) nếu có tình trạng tiêu phân mỡ, đầy bụng, khó tiêu.

2.4 Chất bột đường (glucid): 60 – 65% nhu cầu năng lượng.

2.5 Vitamin và chất khoáng : nhu cầu như người bình thường.

- Thiếu kẽm, và magne thường gặp trong bệnh gan liên quan đến rượu, do dùng lợi tiểu. Rối loạn hấp thu canxi, magne, kẽm trong tiêu phân mỡ do đó có thể cần bổ sung thêm ngoài chế độ ăn.
- Hạn chế natri < 2g/ngày khi có báng bụng
- Bổ sung thêm các loại vitamin tan trong mỡ: A, D, E, K ngoài chế độ ăn. Nếu có tình trạng giảm prothombin máu do thiếu vitamin K : tiêm tĩnh mạch hoặc tiêm bắp vitamin K mỗi 3 ngày.
- Bổ sung vitamin tan trong nước: vitamin B1, B6, B12 ở những trường hợp bệnh gan liên quan đến rượu.
- Nước: Hạn chế dịch nếu có tình trạng phù, báng.

V nước = V nước tiêu + V dịch mất bất thường (sốt, nôn, tiêu chảy) + (300 – 500 mL)

3. Tư vấn người bệnh:

3.1 Những điều nên thực hiện:

- Ngưng uống rượu bia.
- Nếu có tình trạng biếng ăn, có cảm giác no sớm, buồn nôn nên chia nhỏ bữa ăn từ 4 – 6 bữa /ngày
- Ăn thêm các thức ăn hoặc thức uống bổ sung dinh dưỡng cao năng lượng (sữa , ngũ cốc)
- Vẫn ăn được trứng gà, giới hạn 2- 3 trứng/ tuần
- Nên ăn thêm bữa ăn khuya trước khi đi ngủ.
- Nếu kèm đầy bụng, ăn khó tiêu, tiêu phân mỡ nên sử dụng chất béo MCT.

- Nếu tĩnh mạch thực quản giãn tránh thức ăn có nhiều xơ cứng.

3.2 Những điều cần tránh

- Các loại chất béo bão hòa như da mỡ động vật, bơ, pho mai, shortening không tốt cho tế bào gan nên cần hạn chế trong chế độ ăn.
- Các thực phẩm dễ gây dị ứng, có tính kích thích, gây độc cho gan: cà phê, chè đặc, thực phẩm sống.

4. Tài liệu tham khảo:

4.1Trần Đình Toán. Chế độ ăn trong một số bệnh gan mật. Dinh dưỡng lâm sàng 2002. Viện Dinh dưỡng. Trang 277 – 280.

4.2Hướng dẫn chế độ ăn bệnh viện. Bộ Y tế 2006. Trang 29

4.3M. Plautha, E. Cabre, O. Riggio, M. Assis-Camilod, M. Pirliche, J. Kondrupf, DGEM:P. Ferenci, E. Holm, S. vom Dahl, M.J. Mu'ller, W. Nolte. ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: Liver disease. Clinical Nutrition (2006) 25, 285–294.

4.4L.Kathleen Mahan, Sylvia Escott – Stump. Krause' Food, nutrition, and diet therapy 2000. Page 706 – 710.