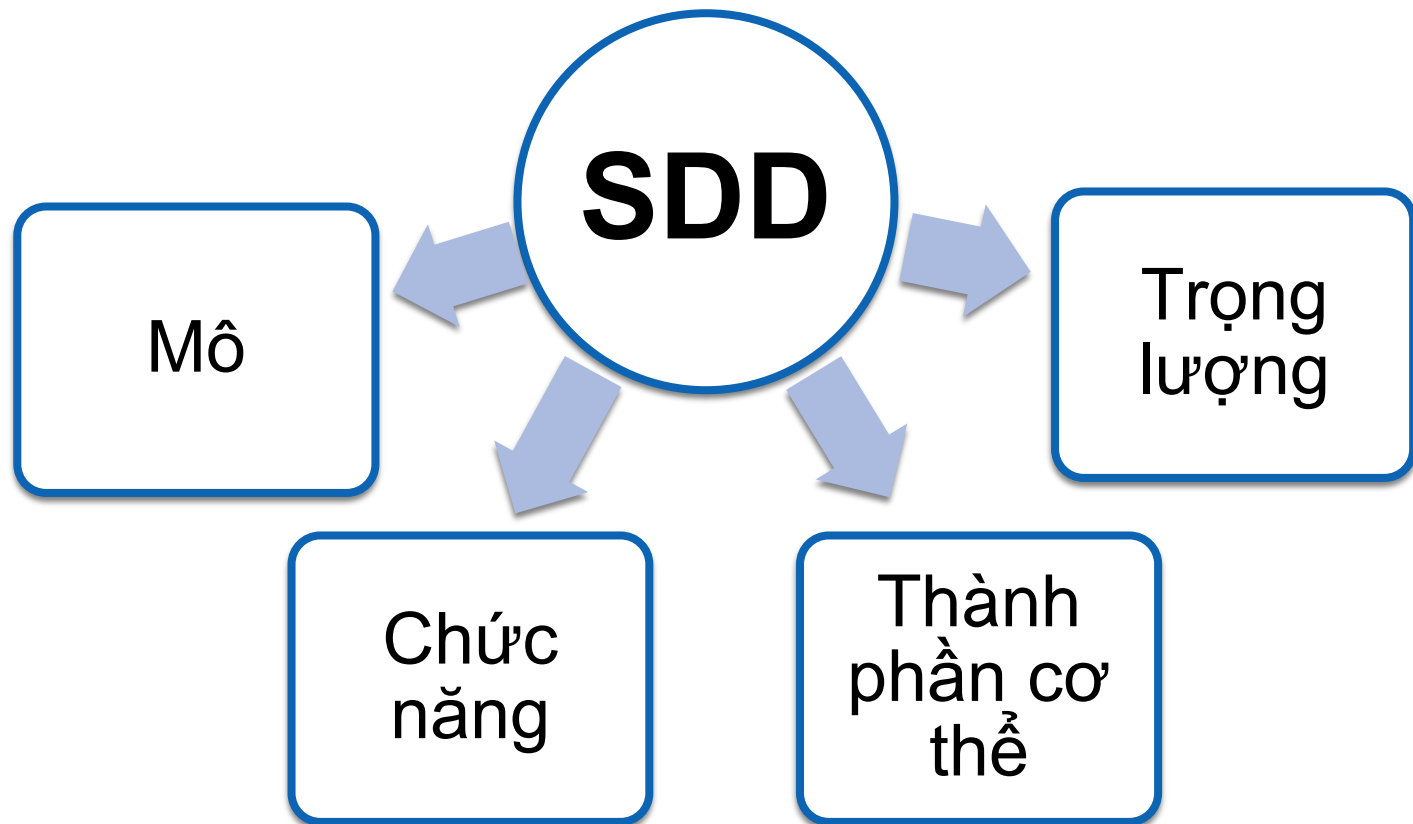


# CAN THIỆP DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI SUY DINH DƯỠNG

*BSCK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp*

# Định nghĩa



*Stratton RJ, Green CJ, Elia M. Disease-related malnutrition: an evidence-based approach to treatment. Wallingford: CABI; 2003.*

# Biểu hiện



## ASK ABOUT YOUR NUTRITION

Good Nutrition Can Help You Prevent Infections,  
Heal Faster, Feel Stronger



ARE YOU OR YOUR LOVED ONE EXPERIENCING ANY OF THESE?



TALK TO YOUR HEALTHCARE PROVIDER

© 2018 ASPEN, the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition. All Rights Reserved.

Go to [nutritioncare.org/YourNutrition](https://nutritioncare.org/YourNutrition) for more

# Nguyên nhân

- Chế độ ăn thiếu năng lượng-  
chất dinh dưỡng
- Bệnh lý
- Kinh tế khó khăn



# Hậu quả

- **Giảm sức đề kháng**
  - Hay mắc bệnh NK: tiêu chảy, viêm đường hô hấp...
- **Tăng nguy cơ tử vong**
- **Giảm tuổi thọ**
- **Giảm hiệu quả và năng suất lao động**
- **Tăng nguy cơ TNLD**

# Tiêu chuẩn chẩn đoán ở người lớn

Theo **BMI**: Body Mass Index – Chỉ số khối cơ thể.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{\text{Chiều cao x chiều cao (mét)}}$$

BMI < 18,5 : Suy dinh dưỡng

Theo các công cụ chuyên biệt khác

# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI SUY DINH DƯỠNG



# Mục tiêu

- Tăng cân nặng
- Tăng khối cơ
- Duy trì lượng mỡ trong giới hạn bình thường
- Tăng mật độ xương



# Nguyên tắc XD chế độ ăn

- **Tăng năng lượng**, tăng đậm độ năng lượng
- **Tăng protein**
- Chọn TP nguồn gốc ĐV
- Bổ sung vitamin, chất khoáng thiếu hụt
- Chọn TP giàu/ bổ sung vi chất dinh dưỡng
- Cách chế biến phù hợp với yêu cầu dinh dưỡng  
+ hợp khẩu vị

# Tăng năng lượng khẩu phần

- **Năng lượng: 35-40 Kcal/kg**
- **Mức năng lượng: tăng thêm # 500 Kcalo/ngày**
- **Lựa chọn thực phẩm năng lượng cao, bổ sung/ giàu dinh dưỡng**

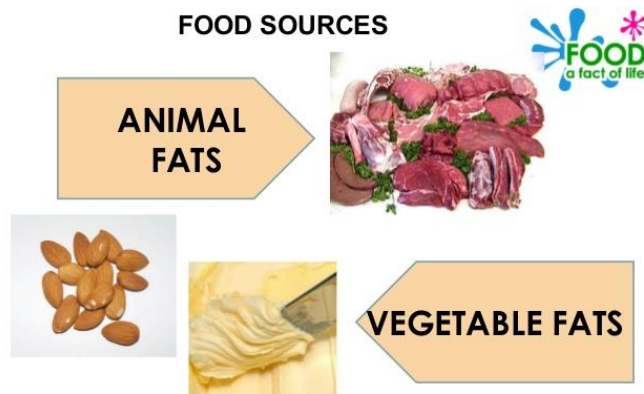
# Tăng lượng chất đạm

- Tăng chất đạm trong khẩu phần
- Lượng 1,3-1,5g/kg
- Chọn loại có giá trị sinh học cao, dễ hấp thu
- Chọn nguồn động vật #70%



# Ăn đủ lượng chất béo

- Chọn loại có nhiều acid béo không no
- Sử dụng các loại hạt có dầu



# Ăn đủ lượng chất bột đường

- **Chất bột đường:** 55-60% tổng năng lượng khẩu phần
- **Chọn loại chất bột đường dễ tiêu hóa**
- **Chất xơ:** 20 – 22g/ngày

# Bổ sung đủ vitamin, chất khoáng, điện giải

- **Vitamin A**
- Vit nhóm B, E, C
- **Folic acid**
- **Sắt**
- **Na, K, Mg**
- Iod

# Chọn thức ăn đảm bảo an toàn vệ sinh



# Tăng thêm bữa ăn

- Tăng thêm 2-3 bữa ăn
- Khoảng cách giữa các bữa ăn:  $> 2 - 3$  giờ.





# Chế biến phù hợp và đảm bảo dinh dưỡng

- **Nêm thêm muối, đường, gia vị để tăng vị ngon**
- **Rau củ: chỉ cắt nhỏ trước khi nấu**
- **Hạn chế nấu đi nấu lại các món ăn**
- **Có dầu, mỡ trong bữa ăn: tăng hấp thu vit A, D, E, K**
- **Thêm vit C vào khẩu phần ăn: ↑ hấp thu sắt**



# Phương pháp tăng đậm độ năng lượng

Tăng dùng các nguồn thực phẩm có năng lượng cao



# Vận động thể lực

- Vận động ngoài trời, tập thể dục
- Thời gian: đạt 30 phút/ngày

