MỤC LỤC

Tổng quan
Hướng dẫn về năng lượng và các chất dinh dưỡng cho người bệnh xơ gan
- Duy trì lượng calo nạp vào vừa đủ
- Cung cấp đủ chất đạm cho cơ thể
- Chất béo
- Chất đường
- Cân bằng các chất dinh dưỡng đa lượng
- Hạn chế natri
- Cân bằng chất lỏng và điện giải
- Bổ sung vitamin và khoáng chất:
- Chất xơ
- Nước uống
- Kiêng rượu

Hướng dẫn về bữa ăn và cách chế biến món ăn cho người bệnh xơ gan
Lời khuyên dinh dưỡng cho người bệnh xơ gan
- Các loại thực phẩm cần tăng cường
- Các loại thực phẩm cần hạn chế

Thực đơn mẫu cho người bệnh xơ gan
Lưu ý
Video
- Video tóm tắt

Tổng quan

- Xơ gan là một bệnh gan mãn tính được đặc trưng bởi sự hình thành sẹo và tổn thương gan không thể hồi phục. Nó có thể được gây ra bởi nhiều yếu tố khác nhau như nhiễm trùng viêm gan B hoặc C, uống quá nhiều rượu, bệnh gan nhiễm mỡ hoặc các bệnh tự miễn dịch. Một khía cạnh quan trọng trong việc kiểm soát bệnh xơ gan là tối ưu hóa chế độ dinh dưỡng để duy trì sức khỏe tổng thể và tinh thần của những người mắc bệnh này.
- Dinh dưỡng hợp lý đóng một vai trò quan trọng trong việc giải quyết một số thách thức mà những người bị xơ gan phải đối mặt. Nó có thể giúp kiểm soát các triệu chứng, làm

chậm sự tiến triển của bệnh, ngăn ngừa các biến chứng, hỗ trợ chức năng gan và cải thiện chất lượng cuộc sống. Dưới đây là một số điểm chính cần xem xét để có chế độ dinh dưỡng tối ưu.

Hướng dẫn về năng lượng và các chất dinh dưỡng cho người bệnh xơ gan

Duy trì lượng calo nạp vào vừa đủ

- Duy trì lượng calo thích hợp phù hợp với nhu cầu cá nhân là điều cần thiết đối với những người bị xơ gan.
- Nhu cầu calo có thể khác nhau tùy thuộc vào các yếu tố như tuổi tác, giới tính, tình trạng cân nặng, mức độ hoạt động, mức độ nghiêm trọng của bệnh gan và sự hiện diện của bất kỳ tình trạng bệnh lý nào cùng tồn tại.
- Nhu cầu năng lượng: 30 – 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày. Điều chỉnh riêng tùy theo mức độ suy dinh dưỡng, hoặc thừa cân béo phì và cường độ vận động thể chất của người bệnh.
- Cần theo dõi tình trạng dinh dưỡng định kỳ để đảm bảo cung cấp đủ năng lượng giúp giảm quá trình cơ thể ly giải cơ bắp, để lấy chất đạm (protein) tạo năng lượng cho cơ thể sử dụng, điều này khiến cho người bệnh teo cơ.
- Hợp tác chặt chẽ với chuyên gia dinh dưỡng được chứng nhận có thể giúp xác định kế hoạch bữa ăn cá nhân đáp ứng nhu cầu calo cụ thể của họ.

Cung cấp đủ chất đạm cho cơ thể

- Nhu cầu chất đạm (protein) ở người bệnh xơ gan là: 1,2 – 1,5g/ kg cân nặng/ ngày.
- Nếu người bệnh xơ gan không bị suy dinh dưỡng, lượng protein tiêu thụ khuyến nghị là 1,2g/ kg cân nặng/ ngày.
- Bệnh nhân xơ gan có tình trạng suy dinh dưỡng hoặc teo cơ nên đảm bảo lượng cung cấp chất đạm 1,5g/ kg cân nặng/ ngày.

- Ưu tiên các loại thực phẩm cung cấp acid amin phân nhánh (BCAA – Branched Chain Amino Acids) sao cho lượng BCAA đạt khoảng 0,25g/ kg/ ngày để cơ thể ít tạo ra amoniac trong quá trình tiêu hóa. Acid amin phân nhánh có nhiều trong đạm thực vật như đậu đỗ hay các loại sữa dành cho bệnh nhân xơ gan.
- Sử dụng các loại thực phẩm bổ sung BCAA là cách tuyệt vời để giúp giảm tải cho các tế bào gan trong việc chuyển hóa chất đạm, tránh tình trạng tăng ure máu vốn thường gặp ở người bị xơ gan. Ngoài ra, các loại acid amin này còn đặc biệt có lợi:
  - Giúp cơ thể tổng hợp đạm tốt hơn
  - Cải thiện chức năng gan
  - Giảm khả năng nhập viện
  - Phòng bệnh não gan (hôn mê gan)

Chất béo

- Chiếm khoảng 18 – 25% tổng nhu cầu năng lượng.
- Nên ưu tiên chọn các loại chất béo tốt: chất béo không no (có một nối đôi hay nhiều nối đôi). Nên sử dụng các loại thực phẩm giàu chất béo omega-3 từ các loại cá béo và các loại hạt. Bổ sung thêm bằng các loại thực phẩm bổ sung omega-3 là cách tuyệt vời để đảm bảo cơ thể bạn không bị thiếu loại axít béo thiết yếu này.
- Dĩ nhiên, nên hạn chế các loại chất béo xấu như chất béo dạng trans, có nhiều trong các loại thực phẩm chế biến, được nấu ở nhiệt độ cao. Các loại chất béo no được sử dụng vừa phải, tránh vượt nhu cầu.

Chất đường

- Cung cấp phần năng lượng còn lại của chế độ ăn. Cần cung cấp vừa đủ để cơ thể tạo năng lượng cho cơ thể sử dụng trong các hoạt động chức năng và tích trữ lượng glycogen trong cơ bắp.

Cân bằng các chất dinh dưỡng đa lượng

- Tiêu thụ một hỗn hợp cân bằng các chất dinh dưỡng đa lượng – carbohydrate, protein và chất béo – là rất quan trọng đối với những người bị xơ gan.
- Carbohydrate chủ yếu nên đến từ các nguồn giàu dinh dưỡng như ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, rau củ đồng thời hạn chế đường tinh luyện.
- Lượng protein giúp hỗ trợ khối lượng cơ bắp và hỗ trợ sửa chữa mô; tuy nhiên nó cần được theo dõi cẩn thận trong những trường hợp nặng do các biến chứng tiềm ẩn liên quan đến chuyển hóa protein.
- Các nguồn chất béo lành mạnh như bơ, các loại hạt được khuyên dùng thay vì chất béo không lành mạnh có trong thực phẩm chiên hoặc các sản phẩm động vật giàu chất béo.

Hạn chế natri

- Cố gắng kiểm soát lượng muối trong chế độ ăn < 5g/ ngày.
- Hạn chế natri trong chế độ ăn giúp kiểm soát tình trạng ứ nước (phù nề) thường thấy ở bệnh nhân xơ gan do chức năng gan bị tổn thương, giảm sản xuất albumin (một loại protein giúp điều hòa lượng chất dịch trong cơ thể).
- Hạn chế thực phẩm có hàm lượng natri cao như thịt chế biến sẵn, súp đóng hộp, dưa chua và đồ ăn nhẹ là điều cần thiết.
- Sử dụng các loại thảo mộc, gia vị, nước chanh hoặc giấm có thể làm tăng hương vị của món ăn mà không cần dựa vào lượng muối dư thừa.

Cân bằng chất lỏng và điện giải

- Duy trì cân bằng chất lỏng đầy đủ là rất quan trọng đối với những người bị xơ gan, những người có thể bị mất cân bằng chất lỏng do rối loạn chức năng gan.
- Cần theo dõi lượng chất lỏng nạp vào hàng ngày để ngăn ngừa tình trạng mất nước hoặc quá tải chất lỏng.
- Tiêu thụ thực phẩm giàu chất điện giải như chuối, cam, khoai tây có thể giúp duy trì mức độ điện giải thích hợp.

Bổ sung vitamin và khoáng chất:

- Những người bị xơ gan có thể bị thiếu hụt một số vitamin và khoáng chất do khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng bị suy giảm hoặc quá trình trao đổi chất bị thay đổi do bệnh gan.
- Vitamin A, vitamin B phức hợp (B12 và folate), vitamin D, vitamin K thường bị ảnh hưởng.
- Lưu ý cung cấp đầy đủ các vitamin đặc biệt A, D, E, K là các vitamin tan trong chất béo có xu hướng giảm trong bệnh xơ gan
- Việc tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký có thể xác định nhu cầu bổ sung dựa trên yêu cầu của từng cá nhân.

Chất xơ

- Cần cung cấp chất xơ, đặc biệt là chất xơ hòa tan giúp giảm nguy cơ rối loạn đường huyết, hạn chế hấp thụ amoniac và phòng ngừa táo bón.

Nước uống

- Lượng nước trong ngày = lượng nước tiểu trong 24h của ngày hôm trước + dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy…) + 300 – 500ml nước mất không nhận biết qua mồ hôi, hơi thở (tùy theo mùa, thời tiết và cường độ vận động).

Kiêng rượu

- Đối với những người bị xơ gan do rượu, việc kiêng rượu hoàn toàn là rất quan trọng để ngăn ngừa tổn thương gan thêm.
- Nên tuyệt đối tránh đồ uống có cồn vì nó có thể làm trầm trọng thêm các biến chứng gan hiện có và làm xói mòn tiến trình đạt được trong quản lý dinh dưỡng.

Hướng dẫn về bữa ăn và cách chế biến món ăn cho người bệnh xơ gan

- Nên chia nhỏ bữa ăn thành 4 – 6 bữa/ ngày để phòng ngừa tình trạng hạ đường huyết, đặc biệt ở các thời điểm xa bữa ăn chính vì người bệnh xơ gan có tình trạng giảm dự trữ glycogen trong gan.
- Nên có 1 bữa ăn phụ vào buổi tối trước khi đi ngủ nhằm phòng ngừa sự ly giải cơ bắp. Bữa ăn phụ này chỉ là bữa ăn nhẹ, chỉ cung cấp khoảng 200 Kcal, không nên ăn quá nhiều trong bữa ăn phụ này nhằm tránh nguy cơ rối loạn dung nạp glucose và thừa năng lượng gây tăng cân, béo phì.
- Không nên bỏ bữa ăn vì sẽ dễ gây hạ đường huyết. Phân bố đều các bữa ăn trong ngày để tránh thời gian đói kéo dài.
- Cách chế biến: Thức ăn nên được nấu mềm, nhừ, dễ tiêu hóa. Không có quá nhiều chất béo.

Lời khuyên dinh dưỡng cho người bệnh xơ gan

Các loại thực phẩm cần tăng cường

- Nên ăn đa dạng thực phẩm, để cung cấp đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng :
- Gạo tẻ, gạo nếp, khoai tây, khoai lang, bánh ngọt, đường mật...
- Các thực phẩm giúp nhuận tràng: khoai lang, đu đủ...
- Thịt bò, sữa, phomat, thịt lợn nạc, cá, sữa đậu nành.
- Thực phẩm giàu acid amin phân nhánh: đậu nành, giá đỗ, rau đay, hạt bí đỏ, sữa bột tách béo, bột đậu tương, cá thu, cá nục, cá hồi, cá mòi, thịt gà ...
- Dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu vừng, dầu hướng dương).
- Nhóm rau quả tươi, non, mềm: ít xơ sợi cứng.

Các loại thực phẩm cần hạn chế

- Các loại thực phẩm chiên, xào nhiều chất béo.
- Các loại thực phẩm đóng gói, chế biến sẵn, nhiều phẩm màu, nhiều chất bảo quản.
- Các loại nội tạng động vật.
- Các loại quả gây táo bón: ổi xanh, hồng xiêm...
- Các loại thực phẩm dễ gây dị ứng : hải sản, nhộng tằm... thức ăn lạ.
- Các chất kích thích: gia vị, trà, cà phê, rượu, bia.

Thực đơn mẫu cho người bệnh xơ gan

- Dành cho người bệnh nặng 50kg
- Nhu cầu hàng ngày: Năng lượng 1.500 Kcal, đạm 1,2 g.

MÓN ĂN	ĐƠN VỊ THỰC PHẨM
BỮA ĂN SÁNG: Cháo thịt nạc	
Gạo tẻ máy 40g	1 chén cơm lưng
Thịt lợn nạc băm 40g	2 muỗng 10ml đầy
Dầu ăn 5ml	1 muỗng 5ml
BỮA ĂN TRƯA: Cơm, rau cải xanh luộc, cá trắm sốt cà chua, đu đủ chín	
Gạo tẻ máy 80g	2 chén cơm lưng
Cải xanh 150g	1,5 chén cơm
Cá trắm 70g	1 khúc trung bình
Cà chua 30g	1/2 quả

MÓN ĂN	ĐƠN VỊ THỰC PHẨM
Dầu ăn 7ml	1,5 muỗng 5ml
Đu đủ chín 100g	1 chén cơm, thái miếng nhỏ
BỮA ĂN TỐI: Cơm, tôm rang, thịt băm rim ngô, rau muống luộc	
Gạo tẻ máy 80g	2 chén cơm lưng
Tôm đồng 50g	3 muỗng 10ml đầy
Thịt nạc 40g	2 muỗng 10ml
Ngô ngọt 30g	2 muỗng 10ml hạt ngô
Dầu ăn 7ml	1,5 muỗng 5ml
Rau muống 150g	1,5 chén
BỮA ĂN PHỤ TỐI: Sữa dành cho bệnh nhân xơ gan (Năng lượng cao, giàu BCAA)	
Sữa 200ml	1 ly 200ml

Thực đơn mẫu 1 ngày cho người bệnh xơ gan

Có thể thay đổi các món thực phẩm tương đương trong thực đơn mẫu ở trên bằng các món ăn khác cùng nhóm như hướng dẫn bên dưới đây:

- *Nhóm chất đạm:* 100g thịt lợn nạc tương đương với: 100g thịt bò, 100g thịt gà, 120g tôm, 120g cá nạc.
- *Nhóm chất đường*: 100g gạo tương đương 2 chén cơm lưng: 100g miến, 100g phở khô, 100g bún khô, 250g bánh phở tươi, 300g bún tươi, 400g khoai củ các loại.
- *Nhóm chất béo*: 1 muỗng dầu ăn (5ml) tương đương với 8g lạc hạt, 8g vừng.
- *Muối*: 1g muối ăn tương đương với 5ml nước mắm.

Lưu ý

- Điều quan trọng là những người bị xơ gan phải hợp tác chặt chẽ với một chuyên gia dinh dưỡng có kinh nghiệm trong việc quản lý các bệnh về gan để điều chỉnh kế hoạch dinh dưỡng theo nhu cầu cụ thể của họ. Việc theo dõi thường xuyên các xét nghiệm máu bao gồm nồng độ albumin, nồng độ amoniac, v.v., cũng có thể cần thiết để đánh giá tình trạng dinh dưỡng và hướng dẫn các biện pháp can thiệp nếu cần.

Video

Video tóm tắt