

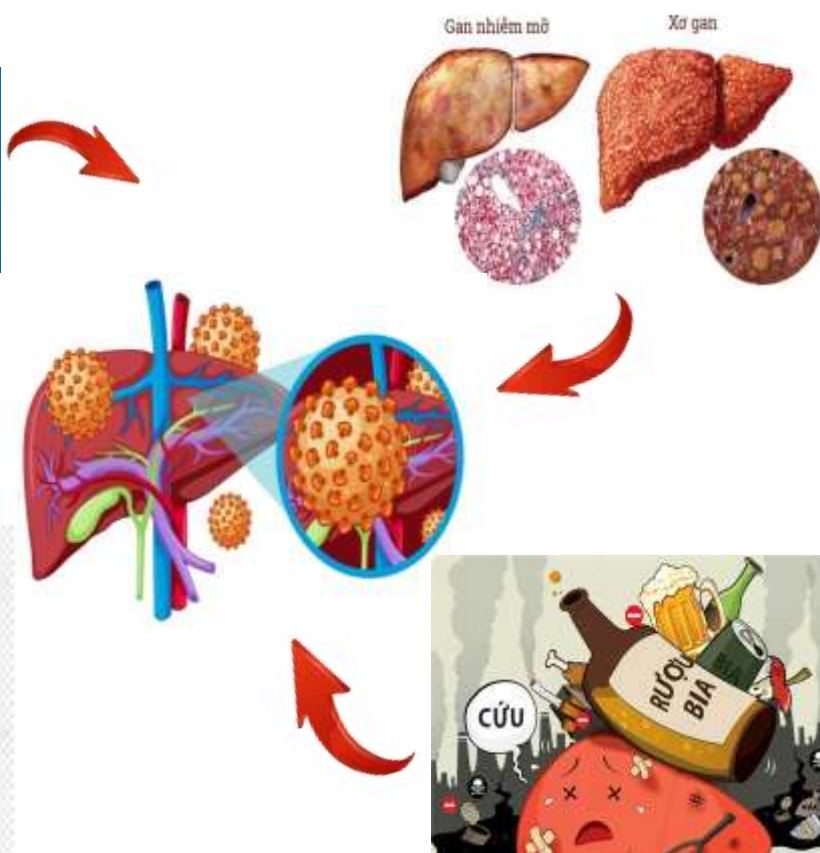


DINH DƯỠNG TRONG BỆNH LÝ XƠ GAN



1. Khái niệm: *Xơ gan là giai đoạn cuối của các quá trình bệnh lý mạn tính ở gan, với nhiều biến chứng trầm trọng có thể đe dọa mạng sống của người bệnh. Tuy bệnh khó chữa khỏi hẳn nhưng nếu được phát hiện sớm và điều trị kịp thời thì có thể cải thiện được các triệu chứng bệnh và phòng ngừa biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra. Vì vậy, bệnh nhân xơ gan cần có một chế độ ăn uống hợp lý giữ vai trò rất quan trọng trong quá trình điều trị bệnh.*

2. Nguyên nhân.



3. Chẩn đoán bệnh:

Lâm sàng:



➤ Bệnh nhân thường mệt mỏi, chán ăn, rối loạn tiêu hoá, đau bụng.

➤ Sốt, vàng da, nổi mẩn, thay đổi sắc tố da. Ngón tay dùi trống, móng tay trắng, lòng bàn tay son. Sao mạch, vú to, teo tinh hoàn ở đàn ông, phù chân, cổ chướng, gan lách to, rối loạn tâm thần...



Cận lâm sàng:

✓ Xét nghiệm máu:



- Giảm hemoglobin, hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu, thời gian đông máu kéo dài.
- Tăng bilirubin, men transaminase, phosphatase kiềm, giảm albumin.
- Thay đổi ion đồ.
- Tăng AFP.
- Hiện diện các marker viêm gan.
- Các kháng thể tự miễn.

4. Nguyên tắc dinh dưỡng:

***Mục đích: Nhằm nương nhẹ chức năng gan và tham gia vào việc phục hồi gan, thu nhỏ khả năng tổn thương thêm cho gan.**

***Nguyên tắc dinh dưỡng:**

✚ Chế độ ăn cho người xơ gan không có cổ chướng:

- ❖ Nhu cầu năng lượng như người bình thường.
- ❖ Uống nước 1,5 - 2 lít nước/ngày.
- ❖ Chia nhỏ thức ăn thành nhiều bữa nhỏ có tác dụng tránh đầy bụng hay khó tiêu, dễ dung nạp thức ăn hơn.

- ❖ Chế độ ăn chất đạm vừa phải, từ 1 - 1,2g/kg/ngày.



✚ Chế độ ăn cho người xơ gan có phù, cổ chướng:

- ❖ Nếu xơ gan có phù, cổ trướng cần cho bệnh nhân ăn nhạt.

- ❖ Nhu cầu năng lượng như người bình thường. Cân đối giữa các thành phần như chất đường, chất đạm, rau và các loại trái cây.

- ❖ Chia thành nhiều bữa ăn nhỏ.

- ❖ Tránh những thức ăn chứa nhiều sắt như: Thịt bò, thịt nạc, gan... vì dễ bị ứ sắt dẫn đến tổn thương các cơ quan.

- ❖ Hạn chế dầu, không ăn mỡ động vật.

- ❖ Tăng cường chất xơ: Như rau xanh, trái cây hay dạng chất xơ tổng hợp.

- ❖ Hạn chế cà phê, trà và tránh những thức ăn chua cay.

- ❖ **Cần áp dụng chế độ ăn này trong 6 tháng hoặc hơn.**

THÁP CÂN ĐỐI DINH DƯỠNG

Trung bình cho 1 người 1 tháng



5. Thực phẩm nên dùng và hạn chế:

Những thực phẩm nên dùng



- Nên uống 1 - 1,5 lít nước/ngày.
- Nên ăn nhiều rau xanh và các loại hoa quả tươi như: Rau chân vịt, rau họ cải, cam, nho...
- Thực phẩm giàu Omega3 như: Cá mòi, cá ngừ, cá thu...
- Thực phẩm chứa chất chống ôxy hoá như: Vitamin E, kẽm, vitamin nhóm B...

Những thực phẩm nên hạn chế

Hạn chế muối



Hạn chế mỡ động vật



Không nên uống rượu bia



Hôn mê gan phải ngưng đạm hoàn toàn chất đạm



Tránh những thực phẩm nhiều sắt như: Thịt bò, thịt nạc, huyết...



* Trường hợp bệnh nhân bị hôn mê gan cần hạn chế protid, thay bằng acid amin tiêm tĩnh mạch, dung dịch ngọt... Chế độ ăn gồm có 300g glucid (nước đường, nước cháo, nước hoa quả), số protid vào khoảng 40g cung cấp bởi sữa rút bột kem, ăn bằng ống thông.



Nguồn:

Bộ Y tế (2015), *Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng* (Ban hành kèm theo Quyết định số 5517/QĐ - BYT ngày 25 tháng 12 năm 2015 của Bộ trưởng Bộ Y tế), NXB Y học Hà Nội, tr. 65 – 68.

ĐD. Trịnh Thị Hương - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Đa khoa Bạc Liêu