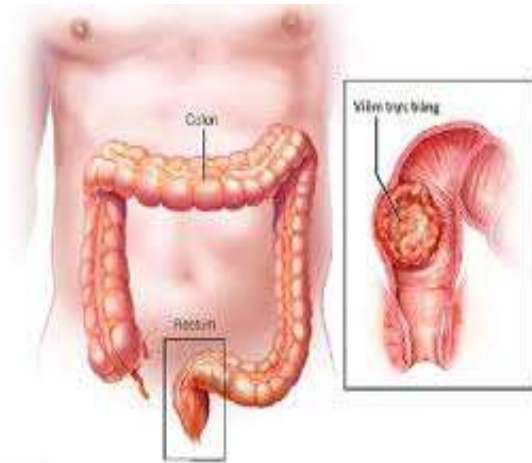




DINH DƯỠNG TRONG BỆNH VIÊM RUỘT

Bệnh viêm ruột (*Inflammatory Bowel Disease - IBD*) là một bệnh lý đường ruột mạn tính, đặc trưng bởi tình trạng viêm nhiễm và loạn dưỡng tại ruột, gây thay đổi hình thái niêm mạc đại tràng (viêm, teo niêm mạc, tổn thương mao mạch, mạng thần kinh, mạng lympho trong thành ruột), cũng như các rối loạn chức năng vận động, chế tiết và hấp thu của đại tràng.



❖ Phân loại viêm ruột

Viêm ruột được chia thành 2 loại chính:

- **Bệnh Crohn:** Thường tổn thương ở hồi manh tràng, trực tràng và hậu môn, hoặc có thể không giới hạn ở bất kỳ bộ phận nào của đường tiêu hóa. Bệnh gây viêm ở lớp niêm mạc và ăn sâu vào các lớp sâu hơn của thành ruột, thường ảnh hưởng đến toàn bộ thành ruột.



- **Bệnh viêm loét đại tràng:** Thường tổn thương ở đại tràng sigma và trực tràng.

❖ Nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh

Nguyên nhân chính xác của viêm ruột IBD vẫn chưa được xác định rõ ràng. Tuy nhiên, các yếu tố nguy cơ bao gồm:

- Yếu tố di truyền
- Hệ miễn dịch
- Vi sinh vật đường ruột
- Yếu tố môi trường

Chế độ ăn uống không hợp lý cũng được cho là có thể góp phần vào cơ chế bệnh sinh.

❖ Triệu chứng lâm sàng

Bệnh diễn tiến dai dẳng, với các biểu hiện thường gặp như:

- Chướng bụng, đầy hơi, buồn nôn, đau quặn bụng (do co thắt đường ruột).
- Đại tiện bất thường: tiêu chảy xen kẽ với táo bón (do rối loạn chức năng vận động).
- Dấu hiệu mất nước, rối loạn điện giải nếu tiêu chảy kéo dài hoặc nặng.
- Phân có máu, nếu kéo dài có thể gây thiếu máu (do viêm niêm mạc ruột).
- Sốt (do viêm hoặc mất nước), mệt mỏi, sụt cân (do kém hấp thu, chán ăn).



❖ Mục tiêu điều trị

- Giảm nhẹ và kiểm soát các triệu chứng của bệnh.
- Duy trì tình trạng thuyên giảm và ngăn ngừa các đợt tái phát.
- Ngăn ngừa các biến chứng nặng, đặc biệt là nguy cơ chuyển thành ung thư.

❖ Điều trị dinh dưỡng trong viêm ruột

Viêm ruột đặc trưng bởi tình trạng viêm và tổn thương mô ruột. Quá trình viêm làm gia tăng stress oxy hóa và chuyển hóa, kéo theo nhu cầu năng lượng, đại dưỡng chất và vi chất dinh dưỡng tăng cao. Người bệnh có nguy cơ cao bị **suy dinh dưỡng protein - năng lượng và thiếu vi chất dinh dưỡng**.

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng, vừa là phương pháp hỗ trợ điều trị, vừa giúp cải thiện miễn dịch và thúc đẩy quá trình phục hồi tổn thương niêm mạc ruột.

❖ Can thiệp dinh dưỡng

Mục tiêu chính: Cải thiện tình trạng dinh dưỡng, đặc biệt ở bệnh nhân suy dinh dưỡng.

Nguyên tắc nuôi ăn theo thứ tự ưu tiên:

- Nuôi ăn qua đường miệng.
- Nuôi ăn qua sonde.
- Nuôi ăn qua đường tĩnh mạch (nếu có chống chỉ định với các hình thức trên).

❖ **Hướng dẫn dinh dưỡng:**

- Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày (5–6 lần/ngày).
- Chọn thực phẩm giàu đạm, dễ hấp thu, giá trị sinh học cao: thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ.
- Hạn chế thực phẩm sinh hơi: bắp cải, bông cải xanh, các loại đậu, cà phê, nước có gas.
- Khi bệnh ổn định, có thể bổ sung ngũ cốc nguyên hạt, trái cây giàu chất xơ và rau.
- Hạn chế trái cây nhiều chất xơ không hòa tan như cam, trái cây sấy khô.
- Dùng sữa không chứa đường lactose.
- Cung cấp đủ nước: ít nhất 2 lít mỗi ngày.
- Giảm chất xơ không hòa tan.
- Nấu chín kỹ rau củ, hạn chế ăn rau sống.
- Bổ sung probiotics và prebiotics qua thực phẩm hoặc thực phẩm chức năng.
- Bổ sung vitamin và khoáng chất tổng hợp (do nhu cầu tăng trong giai đoạn viêm).

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. 75–81.
- <https://www.umcclinic.com.vn/tin-tuc/y-hoc-thuong-thuc/roi-loan-lipid-mau-nguyen-nhan-bien-chung-cach-dieu-tri-va-phong-ngua>

Ks. Nguyễn Thị Nguyên - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Đa khoa Bạc Liêu