

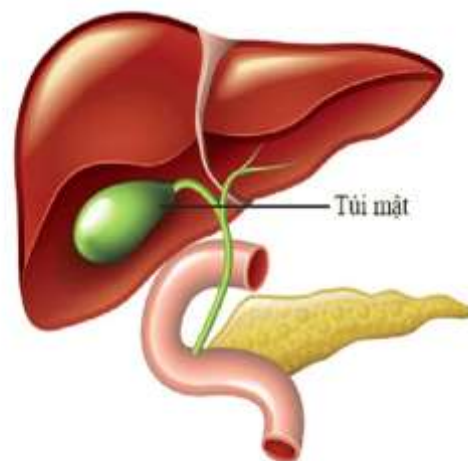


DINH DƯỠNG TRONG BỆNH LÝ VIÊM TÚI MẬT MẠN



1. Khái niệm viêm túi mật mạn tính

Viêm túi mật mạn tính là tình trạng viêm kéo dài ở túi mật, thường là hậu quả của các đợt viêm cấp tính tái phát nhiều lần, chủ yếu do sỏi mật. Quá trình viêm lâu ngày khiến thành túi mật dày lên, túi mật teo nhỏ, mất chức năng cô đặc, lưu trữ, và tổng xuất dịch mật. Trong giai đoạn tiến triển nặng, hiện tượng vô hóa hoặc xơ hóa có thể xuất hiện, dẫn đến hình ảnh “túi mật sứ”.



2. Nguyên nhân

- **Sỏi mật:** chiếm 90–95% các trường hợp. Sỏi hình thành do cholesterol tích tụ hoặc bilirubin, gây tắc và cọ xát thành túi mật liên tục, kích hoạt viêm.
- **Nguyên nhân không do sỏi, nhưng gây viêm mạn:** do nhiễm trùng (vi khuẩn, virus), khối u chèn ép đường dẫn mật, hoặc giun chui vào túi mật gây sỏi, chặn mật.
- **Các yếu tố nguy cơ khác:** thay đổi chức năng vận động túi mật, dinh dưỡng tĩnh mạch dài hạn, nhịn ăn kéo dài... có thể dẫn tới viêm túi mật không do sỏi ở dạng mạn tính.

3. Triệu chứng lâm sàng

Viêm túi mật mạn tính thường biểu hiện không rõ rệt bằng những cơn đau âm ỉ tái phát ở vùng hạ sườn phải, có thể lan ra sau lưng hoặc vai phải, ít hoặc không sốt. Các triệu chứng đi kèm như buồn nôn, đầy bụng, chậm tiêu, vàng da nhẹ hoặc rối loạn tiêu hóa cũng có thể xuất hiện.

- *Đặc trưng*: đau lặp lại, mức độ nhẹ hơn viêm cấp nhưng dai dẳng, thường không sốt.
- *Lâm sàng khác*: mất khả năng tổng mật dẫn đến khó chịu, đầy bụng, đôi khi vàng da nhẹ.



4. Biến chứng

Nếu để kéo dài, viêm túi mật mạn tính có thể dẫn tới các biến chứng nguy hiểm:

- **Xơ gan thứ phát** do ứ mật và viêm lặp đi lặp lại
- **Ú nước túi mật**, đặc biệt khi sỏi ở cổ túi mật chặn dòng mật .
- **Viêm xơ cơ Oddi** gây chít hẹp đường mật nặng hơn.
- **Thủng hoặc hoại tử túi mật**, có thể gây viêm phúc mạc mật và sốc nhiễm trùng nếu không xử lý kịp thời.



5. Chế độ dinh dưỡng dành cho viêm túi mật mạn tính

Dinh dưỡng đóng vai trò then chốt trong hỗ trợ điều trị và giảm triệu chứng viêm túi mật mạn tính.

5.1 Nguyên tắc chung



- **Hạn chế chất béo**, đặc biệt là mỡ động vật và thức ăn nhiều cholesterol (nội tạng, lòng đỏ trứng...) vì tăng co bóp mật và dễ gây táo bón, ảnh hưởng xấu đến túi mật.

- **Ưu tiên đạm nạc, thịt trắng**, chế biến đơn giản, ít mỡ; đạm thực vật (đậu, đỗ) nên ninh nhừ hoặc nghiền để dễ tiêu hóa.

- **Tăng glucid dễ tiêu** như bột ngũ cốc, khoai nghiền, đường, nước đường, nước rau, sữa tách bơ; tránh socola, bánh ngọt chứa trứng – khó tiêu.

- **Ăn nhạt, nhiều chất xơ** để hỗ trợ nhu động ruột và chống táo bón.

- **Không ăn quá no**, ăn đều đặn, đúng giờ, kết hợp thói quen vận động nhẹ

Nguyên tắc chung trong ăn uống

Tổng năng lượng	Đảm bảo đủ nhu cầu cơ bản, tránh thừa cân, béo phì (làm tăng nguy cơ sỏi mật). Người ít vận động nên giữ ở mức 25–30 kcal/kg cân nặng/ngày.
Chất béo (lipid)	Hạn chế tối đa , chỉ chiếm 10–15% tổng năng lượng. Nên dùng dầu thực vật (dầu ô liu, mè, hướng dương). Tránh mỡ động vật, đồ chiên rán, bơ, margarine, nội tạng động vật, da gà, vịt...
Chất đạm (protein)	Nhu cầu vừa đủ (~1g/kg cân nặng/ngày), ưu tiên đạm dễ tiêu: thịt nạc, cá, trứng (lòng trắng), đậu phụ . Hạn chế ăn lòng đỏ trứng, tôm cua (nhiều cholesterol).
Chất đường bột (glucid)	Cung cấp năng lượng chính: 60–65% tổng năng lượng . Ưu tiên cơm, cháo, mì, khoai, miến, bánh mì. Hạn chế đường tinh luyện nếu thừa cân.
Chất xơ	Tăng cường: rau xanh, hoa quả tươi, ngũ cốc nguyên hạt giúp chống táo bón và điều hòa mỡ máu.
Muối	Ăn nhạt: <5g muối/ngày. Tránh đồ muối chua, nước mắm, dưa cà, thực phẩm chế biến sẵn.
Nước	Uống đủ 1.5–2 lít/ngày. Không nên uống nước đá lạnh.

Những thực phẩm nên và không nên ăn

✓ Thực phẩm nên dùng

Chất đạm dễ tiêu	Thịt nạc (lợn, gà bỏ da), cá nạc (hấp, luộc), đậu phụ, sữa tách béo, lòng trắng trứng
Chất béo tốt (rất ít)	Dầu ô liu, dầu mè, bơ thực vật ít béo
Tinh bột	Gạo, cháo, khoai lang, bánh mì, mì sợi
Rau củ	Rau muống, cải xanh, mồng tơi, rau ngót, bí đỏ, cà rốt, củ cải, su su, rau cần...
Trái cây	Chuối, đu đủ, cam, bưởi, táo, lê, dưa hấu
Đồ uống	Nước lọc, trà loãng, nước ép loãng không đường (cam, bưởi, táo)



✓ Thực phẩm cần tránh tuyệt đối

Chất béo no, cholesterol cao	Mỡ động vật, bơ, phô mai béo, lòng đỏ trứng, nội tạng động vật, da gà/vịt, tôm, cua
Đồ chiên xào nhiều dầu	Khoai tây chiên, gà rán, cá chiên, nem rán
Đồ cay nóng	Ớt, hạt tiêu, tỏi sống, mù tạt, gừng nhiều
Đồ uống kích thích	Cà phê, rượu bia, nước ngọt có gas
Đường tinh luyện nhiều	Bánh kẹo, sô cô la, nước ngọt đóng chai
Thực phẩm khó tiêu	Đậu xanh còn nguyên vỏ, dừa, sầu riêng, các loại hạt cứng

Lưu ý khi ăn uống

- Ăn từng bữa nhỏ, ngày 4–5 bữa, tránh ăn quá no hoặc quá đói.
- Nhai kỹ, ăn chậm để giảm gánh nặng lên gan – mật.
- Không ăn tối muộn, tránh đầy bụng, khó tiêu.
- Tập thể dục nhẹ sau ăn (đi bộ 15–20 phút) giúp tiêu hóa tốt.
- Tái khám định kỳ, theo dõi men gan, mỡ máu, chức năng mật để điều chỉnh chế độ ăn phù hợp



Nguồn:

Bộ Y tế (2015), *Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng* (Ban hành kèm theo Quyết định số 5517 / QĐ – BHYT ngày 25 tháng 12 năm 2015 của Bộ trưởng Bộ Y tế), NXB Y học Hà Nội, tr. 70 – 71.

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