



DINH DƯỠNG BỆNH BÉO PHÌ Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

1. Bệnh béo phì là gì?

Béo phì là tình trạng tích tụ mỡ thừa một cách bất thường hoặc quá mức trong cơ thể, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe. Theo hướng dẫn chuyên môn của Bộ Y tế, béo phì được chẩn đoán dựa trên chỉ số khối cơ thể (BMI) và vòng eo: người trưởng thành có BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ hoặc vòng eo $\geq 90 \text{ cm}$ (nam) / $\geq 80 \text{ cm}$ (nữ) được xem là nguy cơ béo phì.



2. Hậu quả của béo phì

Béo phì nếu không kiểm soát kịp thời sẽ dẫn đến nhiều biến chứng nghiêm trọng:

- **Bệnh tim mạch:** Huyết áp cao, xơ vữa động mạch, tăng nguy cơ nhồi máu, đột quỵ.
- **Rối loạn chuyển hóa:** Đái tháo đường type 2, rối loạn mỡ máu, gan nhiễm mỡ.
- **Vấn đề xương khớp:** Béo phì làm tăng áp lực lên khớp, dẫn đến thoái hóa khớp, đau khớp.
- **Tác động tâm lý – xã hội:** Giảm tự tin, dễ trầm cảm, stress do ngoại hình hoặc bệnh tật.
- **Tăng nguy cơ các bệnh khác:** Theo Bộ Y tế, việc duy trì cân nặng cao lâu dài làm tăng gánh nặng bệnh mạn tính.



3. Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn

3.1. Giảm năng lượng hợp lý

- Giảm 15–20% tổng năng lượng so với nhu cầu hằng ngày.

- Không nhịn ăn, không giảm năng lượng quá mức gây suy nhược.

3.2. Tăng rau và trái cây

- Rau: 300–400 g/ngày, trái cây: 200–300 g/ngày.

- Chọn loại ít ngọt: táo, ổi, bưởi, thanh long.

3.3. Chọn đạm lành mạnh

- Đạm động vật nạc: Cá, tôm, thịt gà bỏ da, thịt nạc thăn.

- Đạm thực vật: Đậu phụ, đậu nành, các loại đậu.

- Nhu cầu: 1–1,2 g đạm/kg cân nặng/ngày.

3.4. Hạn chế chất béo bão hòa và transfat

- Giảm: mỡ động vật, đồ chiên rán, thức ăn nhanh.

- Tăng: dầu thực vật (oliu, mè, đậu nành), cá biển (giàu omega-3).



3.5. Kiểm soát tinh bột

- Chọn tinh bột phức: gạo lứt, khoai lang, yến mạch.

- Hạn chế tinh bột tinh chế: bánh mì trắng, bún, phở, xôi.

- Chia nhỏ bữa, tránh ăn nhiều vào buổi tối.

3.6. Giảm đường và muối

- Đường < 25 g/ngày.

- Muối < 5 g/ngày.

- Tránh nước ngọt, trà sữa, đồ uống có đường.

3.7. Uống đủ nước

- 1,5–2 lít/ngày (tùy cân nặng và hoạt động).
- Uống trước bữa ăn 30 phút để giảm cảm giác đói.



4. Cách phòng ngừa béo phì

• **Thay đổi lối sống:** Giảm căng thẳng (stress kéo dài làm tăng hormone cortisol, thúc đẩy tích mỡ), có thể thiền, yoga hoặc nghe nhạc thư giãn.

• **Chế độ ăn hợp lý:** Hạn chế calo dư thừa, ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ, protein lành mạnh, ít chất béo bão hòa.



• **Tăng hoạt động thể lực:** Đi bộ, tập thể dục vừa sức, kết hợp vận động hàng ngày để đốt năng lượng.

• **Theo dõi cân nặng định kỳ:** Kiểm tra BMI, vòng eo, tái khám để điều chỉnh kế hoạch nếu cần. Hướng dẫn BHYT nhấn mạnh tính mạn tính của bệnh béo phì, cần theo dõi lâu dài.

• **Hỗ trợ đa ngành:** Người bị béo phì nên được hỗ trợ bởi đội ngũ chuyên gia – bác sĩ, chuyên viên dinh dưỡng, tâm lý – để duy trì giảm cân bền vững.



Nguồn: Bộ Y tế, Quyết định 2892/QĐ-BYT ngày 22/10/2022 – Tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh béo phì”.

ĐD. Phạm Kim Hoàng - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện đa khoa Bạc Liêu