

# Nguyên tắc dinh dưỡng cơ bản trong khẩu phần ăn của người bệnh rối loạn mỡ máu

TSBS. Trần Quốc Cường

Lipid máu là một thành phần quan trọng trong cơ thể con người. Một số loại lipid máu bao gồm: cholesterol, LDL, HDL và triglyceride. Theo đó, rối loạn chuyển hóa lipid máu được định nghĩa khi có một hoặc nhiều thành phần bị rối loạn như: tăng triglyceride máu, tăng cholesterol toàn phần trong máu, tăng LDL-cholesterol (cholesterol xấu) hoặc giảm HDL-cholesterol (cholesterol tốt). Nguyên nhân gây ra rối loạn lipid máu thường là béo phì, hội chứng chuyển hóa, ăn quá nhiều chất béo, thừa năng lượng, thiếu vận động. Để điều trị, ngoài thuốc và tập luyện cơ thể, chế độ ăn có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc kiểm soát và duy trì lượng lipid máu ở mức bình thường.

## Mục tiêu của chế độ ăn:

- Giúp kiểm soát tốt lipid máu
- Hỗ trợ trong kiểm soát cân nặng.

## Đối tượng áp dụng các nguyên tắc này:

Người có rối loạn lipid máu (tăng cholesterol toàn phần, tăng LDL Cholesterol, tăng Triglycerides, giảm HDL Cholesterol) kết hợp có thừa cân béo phì và / hoặc rối loạn đường huyết, tăng đường huyết, tăng huyết áp.

## Nguyên tắc xây dựng:

- Cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết.
- Giảm lipid và cholesterol trong khẩu phần.
- Giảm năng lượng, giúp kiểm soát cân nặng.
- Cung cấp đủ chất xơ góp phần kiểm soát cholesterol.

## Yêu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng:

**Năng lượng:** 30 kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày; **hoặc:**

- **Người có BMI = 18.5 – 25:** Sử dụng khuyến nghị về nhu cầu năng lượng theo tuổi, giới tính và mức hoạt động thể lực của Bộ Y Tế Việt Nam (Bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam, xuất bản năm 2016).

- **Người thừa cân, béo phì (BMI>25):**

Có khảo sát khẩu phần:

Nhu cầu năng lượng = Năng lượng khảo sát được – 500kcal (hoặc 1.000kcal tùy mức độ béo phì).

Không có khảo sát khẩu phần:

Năng lượng điều chỉnh theo mức độ thừa cân – béo phì như sau:

<b>BMI</b>	<b>Năng lượng khẩu phần (Kcal/ngày)</b>
<b>25 – 29.9</b>	1.500
<b>30 – 34.9</b>	1.200
<b>35 – 39.9</b>	1.000
<b>≥ 40</b>	800

**Lipid:** 20- 25% tổng năng lượng:

- Acid béo chưa no một nối đôi < 10% tổng năng lượng,
- Acid nhiều nối đôi chiếm 10% tổng năng lượng
- Acid béo no chiếm < 7% tổng năng lượng.

**Protein:** 13- 20% tổng năng lượng và tỷ lệ protid động vật/tổng số: 30- 50%

**Carbohydrates (CHO):** 55- 67% tổng năng lượng:

**Cholesterol:** <200 mg/ngày

**Chất xơ:** 20- 25 g/ngày.

**Sodium (Natrium):** < 2400 mg/ngày

**Nước:** 2500 ml/ngày

**Lưu ý trong chọn lựa thực phẩm:**

- 3 phần trái cây, 3-4 phần rau mỗi ngày.
- Chọn lựa thức ăn ít cholesterol, giàu acid béo omega 3, cung cấp đủ acid folic, giàu chất xơ hòa tan có độ nhớt cao, giàu protein có nguồn gốc đậu nành, giàu ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, bánh mì nâu...), sử dụng các loại đậu hạt để tăng chất xơ, sử dụng sữa và chế phẩm từ sữa tách béo. Ngoài ra xây dựng chế độ ăn ít chất béo dạng trans.

**Số bữa ăn:** 3-4 bữa/ngày

**Tài liệu tham khảo:**

1. Bộ Y tế. Viện Dinh dưỡng. Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam. Nhà xuất bản Y học. Hà Nội. 2016.
2. Bộ Y tế. Hướng dẫn chế độ ăn bệnh viện. Ban hành kèm theo Quyết định số: 2879/QĐ-BYT ngày 10 tháng 8 năm 2006 của Bộ trưởng Bộ Y tế.
3. NCEP. National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults

(Adult Treatment Panel III). Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) final report. *Circulation* 2002;106:3143-421.

4. National Heart, Lung and Blood institute. Blood cholesterol. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/blood-cholesterol>
5. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Cholesterol. <https://www.cdc.gov/cholesterol/index.htm>
6. MedlinePlus. How to Lower Cholesterol with Diet. <https://medlineplus.gov/howtolowercholesterolwithdiet.html>