

Xây dựng khẩu phần cho người bị suy dinh dưỡng

TSBS. Nguyễn Thanh Danh

Suy dinh dưỡng protein – năng lượng (SDD) là một bệnh do thiếu dinh dưỡng quan trọng vì nó có liên hệ đến tỉ lệ tử vong và để lại những hậu quả nặng nề đến tương lai của đứa trẻ, rất cần được điều trị sớm và tích cực, tránh để kéo dài làm cho SDD cấp tính chuyển thành SDD thấp còi, đặc biệt là chậm phát triển tầm vóc và trí tuệ của trẻ trong tương lai. Khẩu phần của trẻ SDD phải đáp ứng sự gia tăng mức đồng hóa để đáp ứng nhanh chóng cho sự tăng trưởng bù và sự phát triển nhanh các chức năng vận động và tâm sinh lý trở về mức bình thường.

Mục tiêu của chế độ ăn:

- Phục hồi tình trạng dinh dưỡng, thúc đẩy tăng trưởng bù.
- Phục hồi và phát triển các chức năng vận động và tâm lý.
- Nâng cao sức đề kháng.

Đối tượng áp dụng cho nội dung lý thuyết này: Người bị suy dinh dưỡng nhẹ hoặc suy dinh dưỡng vừa. Người suy dinh dưỡng nặng cần được điều trị phục hồi trong bệnh viện.

Các nguyên tắc khi xây dựng khẩu phần:

- Tăng năng lượng khẩu phần bằng cách tăng đậm độ năng lượng của món ăn.
- Bổ sung đủ các vitamin và khoáng chất thiết yếu.

Hướng dẫn xây dựng thực đơn:

Năng lượng:

Người trưởng thành (>19 tuổi):

Năng lượng thực đơn/ngày = Nhu cầu khuyến nghị theo tuổi, giới tính, mức hoạt động thể lực + 500 kcal/ngày.

Trẻ em:

Bước 1: Cung cấp đủ nhu cầu năng lượng theo công thức sau:

Cân nặng hiện tại của trẻ	Nhu cầu năng lượng mỗi ngày (Kcal)
Dưới 10kg	Cân nặng (kg) X 100
10 - 20kg	1000 + 50Kcal cho mỗi kg trên 10kg
Trên 20kg	1500 + 20Kcal cho mỗi kg trên 20kg

Bước 2: Khi trẻ ăn được mức năng lượng của bước 1, tăng thêm 10% – 20% tổng số năng lượng khẩu phần hàng ngày.

Chất đạm (Protein):

- Chiếm 13-20% trong tổng năng lượng khẩu phần.
- Lượng protein trong khẩu phần của trẻ em tăng dần từ 2g/kg cân nặng/ngày lên 5g/kg cân nặng/ngày.
- Ưu tiên các loại đạm động vật như thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua.
- Tận dụng nguồn đạm thực vật tốt như tảo spirulina, các loại đậu hạt.

Chất béo (Lipid):

Trẻ em: Tỷ lệ chất béo trong khẩu phần theo lứa tuổi:

Độ tuổi	Tỷ lệ chất béo trong khẩu phần
0 – 5 tháng	40 - 60% tổng năng lượng khẩu phần.
6 – 24 tháng	30 - 40% tổng năng lượng khẩu phần.
3 – 5 tuổi	25 - 35% tổng năng lượng khẩu phần.
6 – 19 tuổi	20 - 30% tổng năng lượng khẩu phần.

Người trưởng thành: Chất béo chiếm từ 20 – 25% tổng năng lượng khẩu phần (Người bị suy dinh dưỡng nặng, tỷ lệ chất béo trong khẩu phần có thể lên đến 30%)

Dùng đa dạng các loại chất béo như dầu, mỡ, các hạt có dầu như đậu phộng, mè, hạt điều.

Chất bột đường (Carbohydrates):

- Chiếm 55 - 65% tổng năng lượng khẩu phần.
- Dùng lương thực, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu hạt.

Bổ sung các dưỡng chất thiết yếu:

- Chọn thực phẩm giàu chất sắt và nếu có thiếu máu thiếu sắt phải dùng viên sắt theo toa bác sĩ.
- Chọn thực phẩm giàu kẽm
- Chọn thực phẩm cung cấp đủ lượng Ca, Mg.
- Chọn thực phẩm giàu vitamin A và beta-carotene.

Rau quả

Người trưởng thành: 400g rau, củ mỗi ngày, trái cây chín ăn theo khả năng.

Trẻ em: Rau: 120g rau / 1000 kcal và trái cây: 100 -150g/ 1000 kcal.

Chất xơ:

Trẻ em: lượng chất xơ (g/ngày) = 5g + số tuổi.

Người trưởng thành: 20-25g mỗi ngày.

Nước: 1.5 - 2.5 lít mỗi ngày.

Số bữa ăn trong ngày: 4-5 bữa, phân bố năng lượng trong các bữa ăn tùy theo thói quen ăn uống của người bệnh hoặc theo chỉ định của bác sĩ.

Tài liệu tham khảo:

1. WHO.2020. Malnutrition. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
2. WHO. 2019. Malnutrition is a world health crisis. <https://www.who.int/news-room/detail/26-09-2019-malnutrition-is-a-world-health-crisis>
3. Bộ Y tế. 2016. Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị suy dinh dưỡng cấp tính ở trẻ từ 0 đến 72 tháng tuổi. <https://luatvietnam.vn/y-te/quyet-dinh-4487-qd-byt-bo-y-te-107582-d1.html>