

Các nguyên tắc xây dựng khẩu phần cho người bệnh tăng huyết áp

TS.BS. Nguyễn Thanh Danh

Tăng huyết áp là bệnh lý tim mạch mạn tính xảy ra rất phổ biến và nguy hiểm vì sự khởi phát và tiến triển của bệnh thường diễn ra trong âm thầm không có triệu chứng. Tại Việt Nam cứ 5 người trưởng thành thì có 1 người mắc bệnh, có tới gần 60% chưa được phát hiện và trên 80% chưa được điều trị đúng. Tăng huyết áp gây nhiều biến chứng nghiêm trọng như tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận. Tuổi cao, thừa cân – béo phì, lối sống không lành mạnh (ăn mặn, thiếu vận động thể lực, thức khuya, lạm dụng rượu bia thuốc lá, stress liên tục) là những yếu tố nguy cơ. Ngoài các giải pháp được lý, vận động, lối sống lành mạnh, chế độ ăn đóng một vai trò hết sức quan trọng, góp phần ổn định huyết áp, giảm các biến chứng và kéo dài tuổi thọ.

Mục tiêu của chế độ ăn:

- Kiểm soát huyết áp.
- Kiểm soát cân nặng.
- Kiểm soát tình trạng rối loạn mỡ máu.
- Phòng ngừa các biến chứng của tăng huyết áp.

Nguyên tắc xây dựng:

- Cung cấp mức năng lượng giúp duy trì chỉ số khối của cơ thể (BMI) trong khoảng từ 18.5 đến 25.
- Lượng sodium trong khẩu phần đạt tối đa ở mức khuyến nghị.
- Bổ sung đủ các vitamin và khoáng chất thiết yếu.

Yêu cầu dinh dưỡng:

Năng lượng:

- **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):**
Nhu cầu năng lượng = Năng lượng khẩu phần hiện tại – 500kcal (hoặc 1.000kcal).

Chất đạm (Protein): 13 - 20% trong tổng năng lượng khẩu phần.

Chất béo (Lipid): 20 - 25% trong tổng năng lượng khẩu phần.

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

- Acid béo no chiếm < 7% tổng năng lượng khẩu phần.
- Cholesterol <200 mg/ngày.
- Không dùng chất béo trans, chất béo đã qua sử dụng nhiều lần.

Chất bột đường (Carbohydrate): 55 - 65% tổng năng lượng khẩu phần.

Chất xơ: 20 - 25g mỗi ngày.

Rau, quả, củ dùng làm rau: 400g mỗi ngày.

Natri (Sodium) < 2.000mg mỗi ngày.

Kali (Potassium): 4.000 - 5.000mg mỗi ngày.

Các vitamin và khoáng chất: theo nhu cầu khuyến nghị cho người Việt Nam.

Nước: 1.5 - 2.5 lít mỗi ngày.

Số bữa ăn trong ngày: 3 -5 bữa mỗi ngày.

Tài liệu tham khảo:

1. PCRM's Nutrition guide for clinicians. 2018. Hypertension.
https://nutritionguide.pcrm.org/nutritionguide/view/Nutrition_Guide_for_Clinicians/1342053/all/Hypertension
2. World Health Day 2013. Diet, nutrition and hypertension.
<http://www.emro.who.int/world-health-days/2013/nutrition-hypertension-factsheet-whd-2013.html>
3. WHO. 2020. Salt reduction. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>