

## NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CHO CHẾ ĐỘ ĂN THỪA CÂN BÉO PHÌ

*Bs CK2. Trần Thị Minh Nguyệt*

*Thừa cân béo phì là một trong 2 đại dịch mang tính toàn cầu. Bệnh gây ra nhiều biến chứng ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống như bệnh đái tháo đường, bệnh tim mạch, thoái hóa khớp, gút, bệnh nhiễm trùng do giảm sức đề kháng... Bệnh rất dễ mắc nhưng rất khó điều trị triệt để do có nhiều yếu tố phối hợp tác động như lối sống, ăn uống, môi trường, vận động.*

*Dự phòng và điều trị thừa cân béo phì có nhiều cách, như giảm ăn, vận động, thay đổi hành vi, nhưng chế độ ăn giảm cân hợp lý theo các nguyên tắc như giảm cung cấp năng lượng, ít chất béo, chất bột đường, ăn nhiều rau củ quả là yếu tố đặc biệt quan trọng.*

### **Mục tiêu chế độ ăn**

- Giảm cân từ từ khoảng 0,5-1 kg/tuần cho người béo phì và giảm ít hơn với người thừa cân, giảm cân bền vững từng bước một cho tới khi đạt được cân nặng hợp lý tương ứng với BMI < 23. Nên giảm 5-10% tổng cân nặng trong 6 tháng đầu, sau đó tiếp tục duy trì cân nặng đạt được hay giảm cân tiếp tùy theo mức độ béo.
- Tránh giảm cân quá nhanh, đảm bảo cung cấp đủ các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể.
- Thực hiện thói quen ăn uống lành mạnh phối hợp với thay đổi lối sống (thường xuyên tập luyện, tránh thức khuya) để duy trì hiệu quả theo thời gian, tránh tăng cân lại.

### **Nguyên tắc trong xây dựng thực đơn cho người thừa cân – béo phì:**

- Trẻ em dưới 2 tuổi bị béo phì không áp dụng khẩu phần tiết chế khát khe, khuyến khích cho trẻ tăng cường vận động để tiêu hao năng lượng.
- Đối với trẻ lớn và người trưởng thành: Đảm bảo năng lượng nạp vào phải ít hơn năng lượng tiêu hao bằng cách cắt giảm năng lượng khẩu phần khoảng 500-1000 kcal/ngày với người béo phì và khoảng 300-500 kcal/ngày với người thừa cân, giảm đậm độ năng lượng của bữa ăn nhưng vẫn đảm bảo no (nhờ tăng cường sử dụng công thức nhiều nước và nhiều chất xơ), đặc biệt là giảm đậm độ năng lượng của món ăn đầu tiên trong mỗi bữa chính (như uống nước, ăn canh, súp, ăn rau, salad trước ăn cơm...).
- Thực hành thói quen ăn uống lành mạnh (ăn chậm, nhai kỹ, hạn chế ăn sau 8g tối, ăn vừa đủ no, thấp năng lượng nhưng vẫn đảm bảo đủ chất đạm, chất béo tốt, vitamin, khoáng chất, kết hợp giảm đồ ngọt, giảm muối, giảm chất béo no và béo trans, đủ chất xơ, ăn nhiều thức ăn từ thực vật

như rau, trái, đậu nành, đậu đỗ, ngũ cốc nguyên hạt) để giảm cân an toàn và duy trì bền vững theo thời gian.

- Tuyệt đối không nhịn ăn, bỏ bữa hay cắt bỏ các nhóm thực phẩm thiết yếu như nhóm chất đạm, chất béo tốt, rau trái... trong khẩu phần.
- Thực hành ghi nhật ký ăn uống, tính lượng calo trong ngày, đọc nhãn hiệu bao bì, chọn kích cỡ phần ăn nhỏ phù hợp.

### **Các yêu cầu về dinh dưỡng của thực đơn:**

#### **Năng lượng:**

*Người trưởng thành:* giảm 500-1000 Kcal/ngày so với nhu cầu cơ thể, trung bình còn khoảng 1.200 – 1.500 Kcal/ngày; hoặc thực hiện theo bảng dưới đây:

<b>MỨC BMI</b>	<b>NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN (Kcal/ngày)</b>
<b>25 – 29,9</b>	<b>1500</b>
<b>30 – 34,9</b>	<b>1200</b>
<b>35 – 39,9</b>	<b>1000</b>
<b>≥ 40</b>	<b>800</b>

*Trẻ em:*

Có “Khảo sát khẩu phần 24 giờ”:

**Năng lượng khẩu phần** = Năng lượng khẩu phần khảo sát được – 200 đến 500Kcal (tùy theo mức độ béo phì)

Không có “Khảo sát khẩu phần 24 giờ”:

**Năng lượng khẩu phần** = 80% nhu cầu năng lượng khuyến nghị của trẻ em VN, giới hạn cuối là 1200Kcal (Bảng 6. Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam.2016.Bộ Y tế).

**Chất bột đường:** 55-60% tổng năng lượng khẩu phần.

- Giảm lượng bột đường nói chung
- Hạn chế bột đường hấp thu nhanh như cơm gạo trắng, xôi nếp, bánh mì trắng, mì, nui làm từ bột mì trắng, các loại đồ ngọt chứa đường như bánh kẹo, mật ong, si rô, nước ngọt, kem, chè..., giảm đường đơn < 20g/ngày
- Thay thế bằng các loại bột đường hấp thu chậm giàu chất xơ giúp no lâu như cơm gạo lức, yến mạch, lúa mạch, bánh mì đen, khoai, bắp...

#### **Chất đạm:**

*Người trưởng thành:* 15-20% tổng năng lượng khẩu phần.

*Trẻ em:* 12-15% tổng năng lượng khẩu phần.

- Chọn thịt nạc, cá, tôm tép, đậu nành, đậu đỗ, nấm, rong biển... Ăn cá ít nhất 3 lần/tuần
- Chọn sữa đậu nành không đường, sữa tươi tách béo và không đường, sữa chua không đường

### **Chất béo:**

*Người trưởng thành:* 20% tổng năng lượng khẩu phần.

*Trẻ em:* 25% tổng năng lượng khẩu phần.

- Chọn chất béo tốt từ mỡ cá, dầu thực vật (như dầu nành, dầu mè, dầu ô liu...), hạt có dầu (như hạt điều, đậu phộng...)
- Hạn chế chất béo no và béo trans từ mỡ thịt, chân giò, da, phủ tạng, bơ, sữa nguyên kem, margarin, dầu dừa, dầu cọ, thức ăn nhanh chiên rán...
- Giảm cholesterol < 200mg/ngày

**Rau và trái cây:** ưu tiên chọn rau lá xanh và củ quả ít ngọt (như bưởi, táo, cam, dâu, mận, ổi, thanh long...), hạn chế củ quả có GI cao hay trung bình (như khoai tây, nhãn, mít, sầu riêng, sa bô chê, chuối chín, thơm ngọt...)

- Rau: 300-400g/ngày
- Trái cây: 200-300g/ngày

**Đường đơn (Sugar)** < 20g

**Natri (Sodium)** < 2400mg

### **Chất xơ:**

*Người trưởng thành:* 20-25g/ngày, từ nguồn rau, trái, ngũ cốc thô, nguyên hạt.

*Trẻ em:* Lượng chất xơ (g) = Tuổi +5 cho đến khi đạt bằng nhu cầu người trưởng thành.

**Nhu cầu vitamin & Khoáng chất:** Bằng với khuyến nghị của trẻ bình thường.

**Nước:** 2-2,5 lít/ngày, uống nhiều nước lọc, hạn chế rượu bia, nước ngọt và các thực uống có thêm đường.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dinh dưỡng lâm sàng cơ bản. 2015. Sở Y tế Tp. HCM. Trung Tâm Dinh dưỡng. NXB Y học. TP. HCM.
2. Dinh dưỡng điều trị bệnh mãn tính. 2015. Sở Y tế Tp. HCM. Trung Tâm Dinh dưỡng. NXB Y học. TP. HCM.
3. Obesity – Diagnosis and Treatment. Feb 15, 2020.  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>
4. European practical and patient Center Guidelines for adult obesity management in primary care. 2019.  
<https://www.karger.com/Article/Fulltext/4961833>
5. Goals of Weight Management/Treatment.  
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/portion/documents/CORESET3.pdf>

6. Bệnh viện Nhi Đồng 2. 2016. Phác đồ điều trị nhi khoa. Béo phì trẻ em. Trang 982-988.

<http://www.benhviennhi.org.vn/upload/files/PHAC%20DO%20NOI%20TRU%202016%20.pdf>