

ĂN UỐNG ĐÚNG CÁCH CHO BỆNH NHÂN GAN

Người bệnh gan nên ăn tinh bột đường như cơm, bún, miến... nhiều hơn so với bình thường, tăng cường đạm từ cá và sữa.

>>> Quan niệm ăn uống sai lầm với người bệnh gan

Tần suất suy dinh dưỡng ở người viêm gan chiếm 20-60%. Suy gan càng nặng thì tần suất và mức độ suy dinh dưỡng càng nghiêm trọng, đặc biệt ở xơ gan giai đoạn cuối, dẫn đến chất lượng sống kém và giảm khả năng sống còn.

Nguyên tắc dinh dưỡng chung áp dụng cho hầu hết bệnh nhân xơ gan:

- Tuyệt đối không uống rượu.
- Nên ăn ít nhất 4 bữa trong ngày, gồm 3 bữa ăn chính và 1-2 bữa ăn phụ. Nên duy trì bữa ăn phụ vào khoảng 8-9h tối với thức ăn nhẹ, sữa.
- Ăn chất tinh bột đường như cơm, bún, miến... nhiều hơn so với bình thường để giúp gan dự trữ lại nguồn năng lượng bị hao hụt trong ngày (trừ trường hợp bị đái tháo đường).
- Lượng đạm (thịt, cá, đậu hũ) cần ăn trong ngày cũng tương tự lúc bình thường: 80-100g cá (không tính xương), thịt nạc hoặc đậu hũ cho mỗi bữa ăn. Đạm từ cá và sữa có lợi cho người bệnh gan vì dễ tiêu hóa.
- Không cần giảm béo nhiều, ăn lượng vừa phải vì chất béo giúp hấp thu nhiều vitamin (A, D, E, K) và tham gia rất nhiều hoạt động chức năng của cơ thể như tái tạo tế bào, miễn dịch, đông máu... Chỉ ăn ít trong trường hợp khó tiêu hay vàng da, ứ mật. Nên ăn chất béo từ cá và từ các loại dầu ăn.
- Hạn chế thức ăn nhiều cholesterol, mỡ động vật (mỡ heo, bò, nội tạng hoặc da heo, gà, vịt).
- Tăng cường chất khoáng, chất xơ, vitamin từ rau, củ và trái cây tươi: 100-120g rau, củ cho mỗi bữa ăn, trái cây 200-300g một ngày.

Bệnh nhân gan cần tăng cường chất khoáng, chất xơ, vitamin từ rau, củ và trái cây tươi trong mỗi bữa ăn. (Ảnh: Lê Phương)

Riêng trong trường hợp xơ gan cổ trướng, cần lưu ý thêm:

- Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày (4-6 bữa ăn).
- Ăn đầy đủ chất dinh dưỡng như người bình thường. Trong trường hợp vàng da ứ mật cần giảm lượng chất béo (dầu, mỡ) có trong khẩu phần ăn.
- Trong tuần thường xuyên ăn đạm từ cá hay đạm thực vật như các loại đậu, đậu hũ.
- Ăn nhạt (nêm ít hơn một muỗng cà phê muối gạt ngang cho cả ngày) hoặc hạn chế nêm nước mắm, bột ngọt hoặc bột canh hay hạt nêm. Không chấm thêm muối khi ăn trái cây. Không ăn hoặc ăn rất ít những thức ăn đóng hộp, thức ăn chế biến sẵn và những thức ăn bán ở các hàng vì chúng chứa nhiều muối và bột ngọt.
- Lượng nước trong ngày tùy thuộc vào mức độ phù, báng bụng hoặc chức năng thận, cần được hướng dẫn của bác sĩ.

Trường hợp bệnh kèm đái tháo đường, cần lưu ý thêm:

- Ăn bớt lượng chất tinh bột (cơm, xôi, bánh mì, bánh phở, khoai tây...): Thường chỉ ăn một chén cơm lưng cho mỗi bữa ăn hoặc một ổ bánh mì nhỏ hoặc một chén bánh phở...
- Nên ăn gạo ít chà xát hay gạo lứt để tăng cường chất xơ.
- Hạn chế ăn trái cây ngọt (sầu riêng, xoài chín, mít, nho, ngọt, chuối...), thay vào đó có thể ăn một trong các loại như táo, lê, dâu tây, mận chua... (100-120g cho một lần, ăn 2 lần trong một

ngày).

- Trong trường hợp khó kiểm soát đường huyết, tốt nhất cần được sự tư vấn của các chuyên gia dinh dưỡng.

Trong trường hợp lơ mơ hoặc hôn mê:

- Bệnh nhân phải được điều trị trong bệnh viện.

- Tùy tình trạng bệnh lý bác sĩ sẽ đưa ra phương thức dinh dưỡng phù hợp, có thể đặt ống thông qua mũi tới dạ dày để nuôi ăn hoặc truyền chất dinh dưỡng trực tiếp vào máu.