

# CHẾ ĐỘ ĂN CHO NGƯỜI BỊ GAN NHIỄM MỠ

Gan nhiễm mỡ được xem là bệnh của thế kỷ 21, ảnh hưởng đến sức khỏe, tính mạng.

Bác sĩ Đinh Dạ Lý Hương, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM, nhận xét số người mắc bệnh gan nhiễm mỡ ngày càng có xu hướng tăng cao. Trước đây, bệnh này thường gặp ở người lớn tuổi thì nay nhiều người trẻ đã mắc bệnh, thậm chí trẻ con cũng bị gan nhiễm mỡ. Nguyên nhân là do đời sống kinh tế ngày càng phát triển, nhiều người có thói quen ăn nhiều nhưng lại vận động ít. Các chuyên gia y tế cảnh báo gan nhiễm mỡ là bệnh gan của thế kỷ 21. Ngược lại với quan niệm trước đây cho rằng gan nhiễm mỡ là tình trạng vô hại, thì nay kết quả cho thấy 10%-25% bệnh nhân gan nhiễm mỡ có thể dẫn đến xơ gan và tử vong.

Ngưng hoàn toàn bia, rượu

Hiện nay, cách điều trị chủ yếu mà các bác sĩ đang thực hiện là khuyên người bệnh nên có một chế độ ăn uống và vận động hợp lý.

Rượu, bia có thể làm rối loạn chuyển hóa chất mỡ trong cơ thể và gây ra tình trạng gan nhiễm mỡ. Gan nhiễm mỡ có thể hồi phục mà không cần đến một loại thuốc nào nếu ngưng uống rượu bia hoàn toàn. Ngoài nguyên nhân rượu bia, những người mập phì cũng dễ bị gan nhiễm mỡ. Tại Mỹ, khoảng 25%-75% những người mập phì và bị tiểu đường type 2 bị gan nhiễm mỡ. Người mắc bệnh gan nhiễm mỡ do dư cân cần giảm ăn những chất ngọt và chất béo vì các chất này khi thừa sẽ chuyển đổi thành mỡ dự trữ.

Tránh lạm dụng thức ăn nhanh để phòng chống bệnh gan nhiễm mỡ (Ảnh: Bunrab)

Ngoài ra, cần hạn chế các loại thức ăn nhanh (fast-food). Khi chế biến thức ăn, nên hạn chế các món chiên xào mà thay bằng những món nướng, luộc. Cần tránh các loại thức ăn chế biến từ gan, óc, cật, bộ đồ lòng của gia súc hoặc từ sữa động vật như bơ, phô mai và không nên ăn da các loại thịt heo, vịt, gà. Những loại thịt đã qua chế biến như Lạp xưởng, xúc xích cũng không nên dùng vì có nhiều mỡ. Không nên sử dụng các đồ ăn thức uống ngọt như bánh, kẹo, mật đường, mía, các loại nước ngọt... Tốt nhất nên uống nước lọc, nước khoáng hoặc nước trà vì những loại nước này không cung cấp thêm năng lượng.

Ăn nhiều rau, trái cây

Cũng theo bác sĩ Đinh Dạ Lý Hương: Người mắc bệnh gan nhiễm mỡ chỉ nên ăn thịt nạc. Ăn thêm các loại cá và hải sản nhưng tôm và cua biển thì không nên ăn quá 1 lần/tuần. Với món trứng, cũng chỉ nên ăn 2-3 quả/tuần. Nên ăn nhiều rau, trái cây và các loại thức ăn có chứa chất xơ, sợi như rau cải, gạo đỏ, khoai mỡ, khoai tây, cà rốt, ngũ cốc, các loại hạt, bánh mì lát và bánh quy lát. Các loại thức ăn không chứa năng lượng như tảo, rong biển, nấm cũng rất tốt với những người mắc bệnh gan nhiễm mỡ.

Giảm cân là biện pháp tốt để cải thiện gan nhiễm mỡ. Mục tiêu ban đầu nên làm giảm 10% cân nặng. Nên giảm từ từ khoảng 0,5 kg đến 1 kg mỗi tuần. Đừng vì lo lắng quá mà nôn nóng điều trị đến mức nhịn ăn luôn. Nhịn ăn thường xuyên sẽ làm cơ thể mệt mỏi và thường có xu hướng ăn bù vào những ngày tiếp theo. Ngoài chế độ ăn uống hợp lý, người bệnh cần vận động để giảm cân hiệu quả hơn bằng cách đi bộ, chạy bộ, bơi lội, thể dục thẩm mỹ... để tiêu bớt lượng mỡ thừa và tăng cường cơ bắp cho cơ thể.

Thùy Dương