

Dinh dưỡng cho bệnh nhân bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính

COPD (Chronic obstructive pulmonary disease) hay Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (BPTNMT) là bệnh thường gặp, có thể dự phòng và điều trị được, đặc trưng bởi tắc nghẽn đường thở, tiến triển nặng dần, liên quan tới phản ứng viêm bất thường của phổi bởi các phần tử và khí độc hại. 80 - 90% người bị BPTNMT có hút thuốc lá.

Khoảng 74% bệnh nhân BPTNMT bị suy dinh dưỡng và tình trạng suy dinh dưỡng quyết định tiên lượng sống còn của bệnh nhân. Nhiều nghiên cứu cho thấy hai yếu tố là thiếu oxy máu thường xuyên và tác động của gốc tự do sản sinh từ thuốc lá sẽ làm gia tăng tình trạng viêm ở người bị BPTNMT dẫn đến nồng độ các chất trung gian gây viêm trong cơ thể tăng lên. Các chất này gây chán ăn, sốt, đồng thời nó thúc đẩy sự hình thành của các cytokine khác như interleukin (IL) -1 β làm tăng tiêu hao năng lượng, phân giải protein. Dần dần, bệnh nhân giảm khả năng vận động, tình trạng mất khối cơ khối mỡ ngày càng trầm trọng. Ngoài, đa số bệnh nhân BPTNMT có sử dụng corticoid, chính chất này cũng góp phần tăng thoái hóa đạm, giảm hấp thu Calci-D, kali, giữ muối và làm tăng cholesterol. Tất cả yếu tố trên làm chất lượng cuộc sống bệnh nhân BPTNMT ngày càng giảm, nguy cơ nhập viện tăng, thời gian nằm viện kéo dài, tỷ lệ suy dinh dưỡng và tỷ lệ tử vong tăng cao. Do đó, để hạn chế tình trạng suy dinh dưỡng ở bệnh nhân BPTNMT, chế độ dinh dưỡng của bệnh nhân cần được quan tâm chặt chẽ.



Thực phẩm dinh dưỡng dành cho bệnh nhân COPD

Nhu cầu năng lượng tối thiểu hằng ngày cho các bệnh nhân BPTNMT là 40 - 45 kcal/kg trọng lượng cơ thể. Năng lượng được cung cấp chủ yếu từ 3 nguồn: chất bột, đạm và chất béo theo tỷ lệ: 50%:15%:35% một ngày. Hạn chế thực phẩm không có giá trị dinh dưỡng như rượu, bia, cà phê.

Ăn 2 - 4 chén cơm một ngày, ăn đủ đạm, chất béo, việc sử dụng nhiều tinh bột có thể làm tăng CO₂ trong máu. Các chất béo có nguồn gốc từ cá, dầu thực vật có lợi cho bệnh nhân bởi ngoài việc hạn chế làm tăng CO₂ trong máu còn cung cấp năng lượng cao.

Tăng cường bổ sung các loại vitamin, omega 3, các yếu tố vi lượng như các loại rau, củ, quả, đặc biệt là các thực phẩm có chứa nhiều vitamin A, C, E (các vitamin này có tác dụng giảm các gốc ôxy hóa do khói thuốc lá và quá trình viêm mạn tính của bệnh tạo ra). Ăn nhiều hoa quả tươi, rau xanh không chỉ tăng cường các yếu tố dinh dưỡng mà còn góp phần giúp quá trình tiêu hóa tốt hơn, hạn chế hấp thu cholesterol.

Ngoài ra, để tăng sức cơ hô hấp (cơ hoành, cơ liên sườn) cần ăn đủ phốt pho, canxi, kali, magiesium. Các chất này có nhiều trong sữa, hải sản, các loại hạt như đậu phộng, hạt điều, rau má

Ăn đủ chất xơ (từ rau, trái cây) để tránh táo bón. Nếu không thể ăn đủ lượng rau, có thể bổ sung một dạng xơ tan vào nước uống, sữa...

Nên ăn chậm, ăn từng miếng nhỏ, chọn thực phẩm mềm, dễ nhai. Nếu khó thở do chướng bụng, mệt nên ăn 5 - 6 bữa nhỏ trong ngày, ăn ở tư thế ngồi

Chú ý bổ sung lượng nước trong ngày, điều này rất quan trọng với người BPTNMT để hạn chế táo bón, giúp làm loãng đờm, tạo điều kiện cho ho khạc đờm dễ dàng (trung bình khoảng 2 - 3 lít/ ngày). Có thể sử dụng các loại nước hoa quả vừa để bổ sung nước, đồng thời bổ sung dinh dưỡng. Tuy nhiên, nếu bệnh nhân đã có biến chứng tâm phế mạn thì cần bổ sung nước vào cơ thể theo sự hướng dẫn của thầy thuốc.

Người bệnh cũng cần hạn chế lượng muối ăn vào, nhất là khi đã bị tâm phế mạn bởi lượng muối cao sẽ góp phần gây giữ nước trong cơ thể và làm tăng gánh nặng cho tim. Không nên ăn các thực phẩm có nhiều muối (đồ hộp, đồ biển, đồ khô, các thực phẩm muối sẵn...).

Hạn chế các loại thực phẩm, đồ uống có nhiều gas cũng như những đồ ăn dễ gây sinh hơi, đầy bụng vì làm tăng thể tích dạ dày gây khó thở cho bệnh nhân (củ cải, ớt xanh, dưa cải, bông cải xanh, bông cải trắng, táo, bắp, hành tây, dưa leo, dưa hấu,...). Không nên uống nước trước hoặc trong bữa ăn.

Bài và ảnh Kiều Chinh