

# 1. DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

## I. MỤC TIÊU:

1. Hỗ trợ và tăng cường thói quen ăn uống lành mạnh, đa dạng thực phẩm và dinh dưỡng với số lượng phù hợp nhằm cải thiện tình trạng sức khỏe nói chung và:

- Đạt được và duy trì mục tiêu cân nặng.

- Đạt được mục tiêu kiểm soát đường huyết, huyết áp và mỡ máu phù hợp cho từng cá thể.

- Làm chậm và phòng ngừa các biến chứng của bệnh đái tháo đường.

2. Xác định nhu cầu dinh dưỡng cho từng cá thể.

3. Duy trì cuộc sống lành mạnh.

4. Cung cấp những công cụ thực phẩm phù hợp với từng cá thể và phù hợp với tập quán địa phương.

## II. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG:

Không có một công thức tính chế độ ăn chung cho tất cả bệnh nhân vì còn phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố như: tình trạng dinh dưỡng, mức hoạt động thể lực, bệnh lý kèm theo, điều kiện kinh tế xã hội...

Chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân đái tháo đường cần đảm bảo:

• Cung cấp đủ nhu cầu dinh dưỡng.

• Không làm tăng đường máu nhiều sau bữa ăn.

• Không làm hạ đường máu xa bữa ăn.

- Không làm tăng các yếu tố nguy cơ như rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp, suy thận.

- Phù hợp với tập quán ăn uống của địa phương, dân tộc, cá thể điều kiện kinh tế.

- Không nên thay đổi quá nhanh và nhiều cơ cấu cũng như khối lượng các bữa ăn.

- Duy trì cân nặng hợp lý.

### **III. NHU CẦU DINH DƯỠNG:**

- Chất bột đường 50-60 %.
- Chất đạm 20 -25 % (0.8g/kg/Ngày).
- Chất béo: 15-20 %.
- Muối < 6g nếu có THA, suy thận < 2-3g/ngày.
- Chất xơ tối thiểu > 14g/1000 kcal/ngày.

- Nước uống: 1000 ml cho 10 kg cân nặng đầu, 500 ml cho 10 kg cân nặng tiếp theo, 15-20 ml cho những kg cân nặng còn lại.

- Vitamin và khoáng chất: không cần bổ sung thêm nếu có chế độ ăn cân đối.

- Điều chỉnh 300 – 500 kcal cho người gầy hoặc thừa cân béo phì.

#### **1. Chất bột đường:**

- Nguồn cung cấp năng lượng chính chiếm 50-60 % nhu cầu năng lượng của cơ thể.

- Ảnh hưởng nhiều nhất đến đường huyết.
- Bao gồm:
  - Tinh bột: gạo miến, bột mỳ, bánh quy, phở, bún, bánh mỳ, khoai củ

các loại.

- Trái cây.
- Sữa.
- Đường: đường các loại, bánh kẹo, nước ngọt...
- Khuyến cáo về chất bột đường:

- Nên chọn: Gạo lứt, bánh mì đen hoặc ngũ cốc xay xát dối thay cho gạo trắng, bún, phở, bánh đúc, các loại khoai củ: Khoai lang, khoai sọ, khoai môn, các loại quả có hàm lượng đường ít, trung bình: Roi, thanh long, bưởi, ổi, cam, đu đủ chín...

- Hạn chế chọn: Miến dong, bánh mì trắng, khoai củ chế biến dưới dạng nướng

- Không nên chọn: Các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường, các loại quả sấy khô, nước ngọt có đường...

## **2. Protein (chất đạm):**

- Chiếm 20 -25 % lượng protein nên đạt 0,8 kg ngày đối với người lớn.
- Khẩu phần ăn có quá nhiều đạm sẽ không tốt cho thận, tuy nhiên lượng đạm trong khẩu phần cần cao hơn so với người bình thường
- Nên sử dụng phối hợp cả protein động vật (thịt, cá, trứng, sữa) với protein thực vật (vừng lạc, đậu, đỗ) vừa hạ được giá tiền mà các loại đậu, lạc có chỉ số đường huyết thấp hơn.

## **3. Lipid (chất béo):**

- Chiếm 15- 20 %, không nên vượt quá 30%.
- Nên ăn chất béo vừa phải và giảm chất béo bão hòa (mỡ động vật) vì dễ gây xơ vữa động mạch.
- Nên ăn các acid béo bão hòa có trong các loại dầu hạt (dầu đậu nành, dầu mè, dầu hướng dương...).

**4. Vitamin và các yếu tố vi lượng:** Cần đảm bảo đủ các vitamin và yếu tố vi lượng (sắt, iốt...). Các thành phần này thường có trong rau quả tươi.

**5. Chất xơ:** nên ăn những thức ăn có nhiều chất xơ (xenluloza), nhất là chất xơ hòa tan. Chất xơ có nhiều trong gạo giã chưa kỹ; rau; củ, quả (làm rau); khoai củ có tác dụng chống táo bón, giảm tăng đường huyết và cholesterol sau bữa ăn.

**6. Rượu bia:** nên hạn chế uống.

**7. Số bữa ăn:** Để đảm bảo không bị tăng đường huyết sau bữa ăn và hạ đường huyết xa bữa ăn, nên chia nhỏ các bữa ăn trong ngày dựa trên tổng số năng lượng của cả ngày như sau: Bữa sáng : 10%. Bữa phụ buổi sáng: 10% .Bữa trưa: 30% . Bữa phụ buổi chiều: 10%. Bữa tối: 30%. Bữa phụ buổi tối (trước khi đi ngủ): 10%.

#### **IV. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN:**

##### **1. Cân nặng lý tưởng:**

- Công thức Bruck (của Nhật Bản):  $CNLT = (Chiều\ cao\ (cm) - 100) \times 0.9$
- Công thức Bongard:  $CNLT = (chiều\ cao\ (cm) \times Vòng\ ngực\ TB\ (cm) / 240$
- Công thức Lorentz:  $CNLT = Chiều\ cao - 100 - (chiều\ cao - 150 / N)$

$N = 4$  đối với nam và  $N = 2$  đối với nữ

##### **2. Tính nhu cầu năng lượng:** dựa vào mức độ hoạt động của cơ thể.

Nhu cầu năng lượng của bệnh nhân phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: tuổi, tính chất công việc, bệnh lý kèm theo, thể trạng.

- Cách tính: Nhu cầu năng lượng = CNLT x Kcal/ kg cân nặng/ngày
- Trong đó: Người tĩnh tại, ít vận động : 25 kcal/ kg,

Bình thường 30 kcal/ kg,

Lao động nặng 35 kcal/ kg,

Vận động viên 40 kcal/ kg

##### **3. Chọn lựa khẩu phần và xây dựng thực đơn**

##### **4. Chỉ thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm với nhau, không được thay thế thực phẩm không cùng nhóm**

Ví dụ:

- **Nhóm đạm:** Thịt, l tôm, cá, trứng vịt, trứng, đậu phụ.

- **Nhóm chất bột:** Gạo miến, bột mỳ, bánh quy, phở, bún , bánh mì, khoai củ các loại.

- **Nhóm chất béo:** Dầu ăn, lạc hạt, vừng, mỡ động vật.

## V. Lựa chọn thực phẩm

### 1. Thực phẩm nên dùng

- **Nhóm chất bột:**

- Gạo lứt, bánh mì đen hoặc ngũ cốc xay xát đôi thay cho gạo trắng, bún, phở, bánh đúc...

- Các loại khoai củ: Khoai lang, khoai sọ, khoai môn.

- **Nhóm chất đạm:**

- Đậu tương và các sản phẩm chế biến từ đậu tương (đậu phụ, đậu nành..)

- Các thực phẩm giàu đạm nguồn gốc động vật ít béo như thịt nạc, cá nạc, tôm, cua...

- **Nhóm chất béo:** Dầu thực vật.

- **Nhóm rau xanh:** ăn đa dạng các loại rau.

• **Nhóm quả chín:** Các loại quả có hàm lượng đường ít, trung bình: Gioi, thanh long, bưởi, ổi, cam, đu đủ chín...

• **Nhóm sữa:** Chọn loại sữa có nhiều chất xơ và ít đường như: Glucerna, Gluvita, Nutrien diabetes...

### 2. Thực phẩm hạn chế dùng

- **Nhóm chất bột:**

- Miến dong, bánh mì trắng

- Khoai củ chế biến dưới dạng nướng

- **Nhóm chất đạm:** Phũ tạng động vật như: óc, lòng, tim, gan...

- **Nhóm chất béo:** Mỡ động vật.

- **Nhóm rau xanh:** Các loại đậu quả dùng làm rau: đậu đũa, đậu xanh...

• **Nhóm quả chín:** Các loại quả có hàm lượng đường cao: Táo, na, nhãn, vải, mít, chuối. hồng xiêm, chôm chôm...

### 3. Thực phẩm không nên dùng

- Các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường
- Các loại quả sấy khô.
- Rượu, bia, nước ngọt có đường...

### 4. Thực phẩm thay thế tương đương

- **Nhóm đạm:** 100g thịt lợn nạc tương đương với: 100g thịt bò; thịt gà; 1,2 lạng tôm, cá nạc, 2 quả trứng vịt; 3 quả trứng gà; 8 quả trứng chim cút, 200g đậu phụ.

- **Nhóm chất bột:** 100g gạo tương đương 2 lưng bát cơm, 100g miến, 100g bột mỳ, 100g bánh quy, 100g phở khô, 100g bún khô, 170g bánh mỳ, 250g bánh phở tươi, 300 g bún tươi, 400g khoai củ các loại.

- **Nhóm chất béo:** 1 thìa dầu ăn (5ml) tương đương 8g lạc hạt, 8g vừng.

- **Muối:** 1g muối ăn tương đương với 5ml nước mắm, 7ml magi.

## VI. THỰC ĐƠN MẪU:

Năng lượng: 1700 - 1800kcal (Gluxit: 246g (57%), Protit: 82g, Lipid: 47g)

Tổng thực phẩm dùng trong ngày:

- Gạo tẻ: 250g (Sáng: 1 miệng; Trưa: 2 nửa bát; tối: 1 miệng bát con cơm)
- Thịt + cá: 210g – 230g
- Rau: 3 miệng bát (mỗi bữa 1 miệng bát con rau) ăn trước cơm
- Quả chín: 150 – 200g
- Sữa: 3 muống sữa bột hoặc 1 hộp sữa tươi không đường
- Dầu ăn: 25ml (5 thìa cà phê lòng sâu)

#### Phân bố bữa ăn:

**Bữa sáng** Cơm: 1 miệng bát (75g gạo)

(nếu không ăn cơm thay bằng 180g bánh phở tươi; 220g bún)

Thịt rim: 50g

Dầu ăn: 5 ml (1 thìa 5ml)

Rau luộc: 1 miệng bát

**Bữa trưa** Cơm: 2 nửa bát con cơm

Gạo tẻ: 100g

Cá trắm xốt: 80g (cả xương 100g)

Dầu ăn: 10 ml (2 thìa 5ml)

Rau luộc: 1 miệng bát con

**Bữa tối** Cơm

Gạo tẻ: 75g (1 miệng bát con cơm)

Thịt gà rang: 80g (cả xương 100g)

Dầu ăn: 10 ml

Rau luộc: 1 miệng bát con

**Phụ sáng** Quả chín: 100 - 150g

**Phụ chiều** Sữa: 1 hộp sữa không đường: 180ml

Hoặc 3 muống sữa bột gạt miệng

### **Tài liệu tham khảo**

1. Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học năm 2015*
2. Hướng dẫn chế độ ăn trong bệnh viện. *nhà xuất bản y học 2007*
3. Dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học 2019*
4. Dinh dưỡng lâm sàng và tiết chế, *nhà xuất bản y học 2016*
5. Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt nam (*viện dinh dưỡng*)

## **2. DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG CÓ BIẾN CHỨNG THẬN**

### **I. MỤC TIÊU**

Hỗ trợ và tăng cường thói quen ăn uống lành mạnh, đa dạng thực phẩm và dinh dưỡng với số lượng phù hợp nhằm cải thiện tình trạng sức khoẻ nói chung và:

- Đạt được và duy trì mục tiêu cân nặng
- Đạt được mục tiêu kiểm soát đường huyết, huyết áp và mỡ máu phù hợp cho từng cá thể
- Làm chậm và phòng ngừa biến chứng thận của bệnh đái tháo đường
- Xác định nhu cầu dinh dưỡng cho từng cá thể
- Duy trì cuộc sống lành mạnh
- Cung cấp những công cụ thực phẩm phù hợp với từng cá thể phù hợp với tập quán, địa.

### **II. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG**

- Năng lượng: 30 – 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày ở người trên 60 tuổi, 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày . Bệnh nhân chạy thận nhân tạo 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày , phụ thuộc số lần chạy thận/ tuần. Bệnh nhân lọc màng bụng: 30 – 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày

- Protein: Giảm Protein tùy theo mức độ suy thận
- Glucid: 60 – 65% tổng năng lượng.
- Lipid: 20 - 30 % tổng năng lượng
- Tăng cường chất xơ.
- Giảm muối < 2g/ ngày, canxi 1000 - 1200 mg/ ngày, phospho 0.8 - 1.2 g/ ngày hoặc 8-12 mg/ cân nặng lý tưởng
- Đủ nước
- Trường hợp có thiếu niệu, vô niệu: hạn chế Kali.
- Đủ vitamin và khoáng chất



- Chia thành nhiều bữa ngày, tránh bữa ăn quá no và tránh nhịn đói quá.

### III. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN:

- Cân nặng lý tưởng:

✓ Công thức Bruck (của Nhật Bản):  $CNLT = (Chiều\ cao\ (cm) - 100) \times 0.9$

✓ Công thức Bongard:  $CNLT = (chiều\ cao\ (cm) \times Vòng\ ngực\ TB\ (cm)) / 240$

✓ Công thức Lorentz:  $CNLT = Chiều\ cao - 100 - (chiều\ cao - 150 / N)$

$N = 4$  đối với nam và  $N = 2$  đối với nữ

- Tính nhu cầu năng lượng: dựa vào mức độ hoạt động của cơ thể  
Nhu cầu năng lượng của bệnh nhân phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: tuổi, tính chất công việc, bệnh lý kèm theo, thể trạng

- Cách tính: Nhu cầu năng lượng = CNLT x Kcal/ kg cân nặng chuẩn

- Trong đó: Người tĩnh tại, ít vận động : 25 kcal/ kg, Bình thường 30 kcal/ kg, lao động nặng 35 kcal/ kg, vận động viên 40 kcal/kg.

- Chọn lựa khẩu phần và xây dựng thực đơn.

- Chỉ thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm với nhau, không được thay thế thực phẩm không cùng nhóm.

### IV. NHU CẦU CÁC DINH DƯỠNG

- Chất bột đường 60 - 65 %.

- Chất đạm phụ thuộc vào mức độ suy thận, protein độn vật/ protein thực vật > 50 %

- Suy thận giai đoạn I: 0,8 - 1g/kg cân nặng thực/ngày.
- Suy thận giai đoạn II: 0,7 - 0,8g/kg cân nặng thực/ngày.
- Suy thận giai đoạn III: 0,6 - 0,7g/kg cân nặng thực/ngày.
- Suy thận giai đoạn IV: 0,5 - 0,6g/kg cân nặng thực/ngày.
- Suy thận giai đoạn V: 0,4 - 0,5g/kg cân nặng thực/ngày.

- Chất béo: 20 – 30 %
- Ăn nhạt khi có phù: 2 – 3 g/ngày (ngoài ra điều chỉnh lượng muối theo điện giải).
- Ăn nhạt khi có phù: 2 – 3 g/ngày (ngoài ra điều chỉnh lượng muối theo điện giải).
- Tăng cường chất xơ
- Khi có phù: lượng nước đưa vào hạn chế theo công thức:
- Lượng nước uống vào = lượng nước tiểu 24h + lượng dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy...) + 300 đến 500ml (tùy theo mùa).
- Vitamin và khoáng chất: không cần bổ sung thêm nếu có chế độ ăn cân đối
- Điều chỉnh 300 – 500 kcal cho người gầy hoặc thừa cân béo phì

### **1. Chất bột đường:**

- Nguồn cung cấp năng lượng chính chiếm 50-60 % nhu cầu năng lượng của cơ thể
- Ảnh hưởng nhiều nhất đến đường huyết, bao gồm:
  - ✓ Tinh bột: gạo, miến, bột mỳ, bánh quy, phở, bún, bánh mỳ, khoai củ các loại.
  - ✓ Trái cây
  - ✓ Sữa
  - ✓ Đường: đường các loại, bánh kẹo, nước ngọt...
  - ✓ Khuyến cáo về chất bột đường:
    - ✓ Nên chọn: Bún, bánh phở, miến, sắn, ngô, các loại khoai củ: Khoai lang, khoai sọ, khoai môn.
- Hạn chế chọn: gạo, bánh mỳ trắng, khoai tây, khoai củ chế biến dưới dạng nướng
- Không nên chọn: Mỳ tôm, các loại bánh mỳ, các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường, các loại quả sấy khô, nước ngọt có đường...

## **2. Protein (chất đạm):**

- Nên dùng thịt, cá, tôm, cua.
- Hạn chế dùng: Đậu phụ, trứng, phủ tạng động vật.
- Không nên dùng: các thực phẩm chế biến sẵn nhiều muối: giò, chả, thịt muối, cá muối, pate, đồ hộp.

## **3. Lipid (chất béo):** Chiếm 25 - 30%.

- Nên ăn chất béo vừa phải và giảm chất béo bão hòa (mỡ động vật) vì dễ gây xơ vữa động mạch.
- Nên ăn các acid béo bão hòa có trong các loại dầu hạt (dầu đậu nành, dầu mè, dầu hướng dương...).

## **4. Nhóm sữa:** nên chọn các loại sữa có ít đường và giảm lượng protein

**5. Vitamin và các yếu tố vi lượng:** Cần đảm bảo đủ các vitamin và yếu tố vi lượng (sắt, iốt...). Các thành phần này thường có trong rau quả tươi.

**6. Rau xanh:** nên ăn loại rau có ít protein như bầu, bí, su su, mướp, rau cải các loại, hạn chế ăn các loại rau có nhiều protein như rau ngót, rau muống, rau dền, các loại giá đỗ, các loại đậu quả

**7. Hạn chế thực phẩm chứa nhiều phospho như** ăn các thức ăn khô như: tôm khô, thịt bò khô, nội tạng (gan, óc), thực phẩm đóng hộp, các loại hạt, sữa bột, cacao, sô-cô-la

**8. Cần bổ sung thêm canci:** những thực phẩm chứa nhiều canci thường cũng chứa nhiều phospho nên phải hạn chế những thực phẩm này, mà nên bổ sung dưới dạng thuốc theo chỉ định của bác sĩ và nên uống giữa bữa ăn.

**9. Cần bổ sung các Vitamin như:** Vitamin C, B complex , acid folic, sắt , kẽm .

## **10. Trường hợp có tăng Kali máu:**

- Hạn chế các thực phẩm chứa nhiều kali như: các loại rau (rau dền, rau muống, rau mồng tơi), bắp cải, các loại nấm, củ cải trắng, đậu cô-ve, su hào; các loại trái cây như: nhãn, vải khô, cam, chanh, mít, chuối, lựu...

- Nên ăn các loại chứa ít kali như: bí đao, bí đỏ, bầu, su su, mướp và các trái cây như: lê, quýt, vú sữa, dưa hấu, dưa, vải, nho, xoài chín.

**11. Số bữa ăn:** Để đảm bảo không bị tăng đường huyết sau bữa ăn và hạ đường huyết xa bữa ăn, nên chia nhỏ các bữa ăn trong ngày dựa trên tổng số năng lượng của cả ngày như sau: Bữa sáng: 10%. Bữa phụ buổi sáng: 10%. Bữa trưa: 30%. Bữa phụ buổi chiều: 10%. Bữa tối: 30%. Bữa phụ buổi tối (trước khi đi ngủ): 10%

## **V. Lựa chọn thực phẩm**

### **1. Thực phẩm nên dùng**

- Nhóm chất bột:

- Gạo lứt, bánh mì đen hoặc ngũ cốc xay xát dôi thay cho gạo trắng, bún, phở, bánh đúc...

- Các loại khoai củ: Khoai lang, khoai sọ, khoai môn.

- Nhóm chất đạm

- Các thực phẩm giàu đạm nguồn gốc động vật ít béo, giàu sắt và canxi như thịt nạc, cá nạc, tôm, cá nhỏ cả xương, cua...

- Nhóm chất béo: Các loại dầu thực vật có các acid béo không no cần thiết cho cơ thể như: Dầu hạt cải, dầu mè, dầu oliu, dầu hướng dương...

- Nhóm rau xanh: ăn đa dạng các loại rau trừ các loại rau có nhiều đạm nên hạn chế

- Nhóm quả chín: Các loại quả có hàm lượng đường ít, trung bình: Roi, thanh long, bưởi, ổi, cam, đu đủ chín...

- Nhóm sữa: Chọn loại sữa có nhiều chất xơ và ít đường hoặc sữa ít đạm như: Glucerna, Gluvita, Nutrien diabetes, Nepro1...

## 2. Thực phẩm hạn chế dùng

- Nhóm chất bột:

- Bánh mì trắng, mì tôm
- Khoai củ chế biến dưới dạng nướng

- Nhóm chất đạm:

- Các thực phẩm chứa nhiều cholesterol : óc, lòng, gan, tim, thận...
- Các thực phẩm chế biến sẵn nhiều muối: giò, chả, thịt muối, cá muối, pate, đồ hộp,...

- **Nhóm chất béo:** Mỡ động vật

- **Nhóm rau xanh:**

- Các loại rau nhiều đạm: muống, ngót, giền, giá đỗ, đậu quả.
- Các loại thức ăn cổ truyền chứa nhiều muối: dưa muối, cà muối.

- **Nhóm quả chín:** Các loại quả có hàm lượng đường cao: Táo, na, nhãn, vải, mít, chuối, hồng xiêm, chôm chôm...

## 3. Thực phẩm không nên dùng

- Các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường
- Các loại quả sấy khô.
- Rượu, bia, nước ngọt có đường...
- Mỳ chính, bột nêm...
- Các loại quả chua.

## 4. Thực phẩm thay thế tương đương

- **Nhóm đạm:** 100g thịt lợn nạc tương đương với: 100g thịt bò, thịt gà; 1,2 lạng tôm, cá nạc, 2 quả trứng vịt; 3 quả trứng gà; 8 quả trứng chim cút; 200g đậu phụ.

- **Nhóm chất bột đường:** 100g gạo tương đương 2 lưng bát cơm; 100g miến, 100g bột mì; 100g bánh quy; 100g phở khô; 100g bún khô; 170g bánh mì; 250g bánh phở tươi; 300g bún tươi; 400g khoai củ các loại.

- **Nhóm chất béo:** 1 thìa dầu ăn (5ml) tương đương với 8g lạc hạt, 8g vừng.
- **Muối:** 1g muối ăn tương đương với 5ml nước mắm, 7ml magi.

### **VI. Thực đơn mẫu:**

Năng lượng: 1700 - 1800kcal (Protein: 30g, Glucid: 285g (65%), Lipid: 52g)

#### **Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 100g; Miến: 225g
- Thịt + cá: 80g;
- Lạc: 15g
- Dầu ăn: 35ml;
- Quả chín: 100 – 150g;
- Rau xanh: 600g;
- Muối ăn: 2-3g

#### **Thực đơn mẫu**

##### **Bữa Sáng: Miến thịt nạc**

- Miến: 75g
- Thịt nạc: 20g
- Rau: 200g (1 bát)
- Dầu ăn: 10ml (2 thìa cà phê)

##### **Bữa Trưa: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)

- Gạo tẻ: 50g
- Miến: 75g
- Thịt xốt: 30g
- Dầu ăn: 15 ml (3 thìa cà phê)
- Su su xào: 200g (lưng bát)

##### **Bữa Phụ chiều:**

- Quả chín: 200g

**Bữa Tối: Cơm miến** (1,5 miếng bát con cơm)

- Gạo tẻ: 50g
- Miến: 75g
- Thịt băm xốt: 30g
- Dầu ăn: 10 ml (1.5 thìa cà phê)
- Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)
- Vừng lạc: 15g

**Tài liệu tham khảo**

1. Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học năm 2015*
2. Hướng dẫn chế độ ăn trong bệnh viện, *nhà xuất bản y học 2007*
3. Dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học 2019*
4. Dinh dưỡng lâm sàng và tiết chế, *nhà xuất bản y học 2016*
5. Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt nam (*viện dinh dưỡng*)

### 3. DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ

#### I. MỤC TIÊU

- Cung cấp đủ năng lượng, các chất dinh dưỡng, vitamin và chất khoáng cho bà mẹ và sự phát triển của thai nhi.

- Hỗ trợ kiểm soát glucose huyết: không làm tăng glucose huyết tương sau ăn nhiều, không làm hạ glucose huyết tương lúc xa bữa ăn, giảm nồng độ HbA1c trong máu.

- Duy trì được hoạt động thể lực bình thường của bà mẹ hàng ngày.

- Duy trì được mức tăng cân phù hợp với từng giai đoạn của thai kỳ.

- Hỗ trợ điều chỉnh rối loạn chuyển hóa lipid máu, các rối loạn chức năng thận, tăng huyết áp....

- Phòng các biến chứng của đái tháo đường thai nghén cho bà mẹ và thai nhi như sinh non, đa ối, sảy thai, thai chết lưu, nhiễm khuẩn đường tiết niệu...

#### II. KIỂM SOÁT CÂN NẶNG:

- Dinh dưỡng tại cộng đồng: phụ nữ mang thai nên tăng trung bình 9 – 12 kg

- Theo khuyến cáo của viện y học Mỹ về tăng cân cho phụ nữ mang thai:

TTDD trước khi mang thai	BMI	CN khuyến cáo tăng trong suốt quá trình thai kỳ
Thiếu cân	< 18.5	12.5 – 18 kg
CN bình thường	18.5 – 2.9	11.5 – 16 kg
Thừa cân	25-29.9	6.8 – 11.3 kg
Béo phì	≥ 30	5.0 – 9 kg
Thai đôi		16 – 24 kg

#### III. NGUYÊN TẮC CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO THAI PHỤ BỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

- 3 tháng đầu thai kì: Năng lượng = 30 Kcal/kg CN lý tưởng/ngày.



- 3 tháng giữa thai kì: Năng lượng = 36 Kcal/kg CN lý tưởng/ngày

- 3 tháng cuối thai kì: Năng lượng = 38 Kcal/kg CN lý tưởng/ngày

Tuy nhiên nhu cầu năng lượng có thể điều chỉnh nếu thia phụ thừa cân béo phì trước mang thai (BMI > 30) nhu cầu năng lượng có thể tính tương đương 25 kcal dựa theo cân nặng hiện tại lúc mang thai, hoặc thai phụ thiếu cân trước khi mang thai nhu cầu năng lượng từ 35- 40 kcal/ ngày

- Trong đó:

- ✓ Glucid: 55 - 60%
- ✓ Protein: 20 - 25% (Protein động vật > 50% tổng số Protein)
- ✓ (Chú ý: những tháng cuối nếu có phù: lượng đạm giảm, tối đa 20%).
- ✓ Lipid: 15 – 25% (Acid béo không no: 2/3).
- ✓ Chia thành nhiều bữa ăn/ngày, cố định giờ ăn.
- ✓ Tăng cường chất xơ: 20g/1000 Kcal.
- ✓ Muối: Chú ý những tháng cuối khi có phù phải ăn giảm muối: < 6g/ngày.
- ✓ Đầy đủ vi chất dinh dưỡng: Sắt, acid folic, Ca, Mg, ... (đặc biệt chú ý lượng acid folic 3 tháng đầu).
- ✓ Đủ vitamin.
- ✓ Chọn thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp.

#### IV. NHU CẦU DINH DƯỠNG

##### 1. Protein:

- Nên phối hợp giữa protein động vật và thực vật, yêu cầu tỷ lệ protein động vật từ 35% trở lên.

##### 2. Lipid:

- Lượng lipid chiếm khoảng 20 - 30% tổng năng lượng, yêu cầu tỷ lệ lipid động vật/lipid tổng số không nên vượt quá 60%. Nên tăng cường sử dụng các loại dầu thực vật và hạn chế tiêu thụ các loại mỡ động vật.

- Nếu thai phụ có rối loạn chuyển hóa cholesterol máu thì tổng lượng cholesterol máu < 200mg/ngày.

- Đối với thai phụ có rối loạn chuyển hóa lipid máu, tăng cân nhanh cần chú ý đến khẩu phần chất béo để kiểm soát chuyển hóa rối loạn lipid máu:

- ✓ Tăng cường các món ăn luộc hấp hơn là món rán.
- ✓ Ăn tăng thêm cá và thịt gia cầm thay cho thịt đỏ.
- ✓ Sử dụng sữa và chế phẩm sữa có hàm lượng chất béo thấp hoặc đã được tách béo.

### 3. Glucid:

- Tất cả các thai phụ bị ĐTĐ không kể ĐTĐ tít 1 hay tít 2 đều phải tuân thủ chế độ ăn giảm glucid (55 - 60% năng lượng khẩu phần).

- Nguồn cung cấp năng lượng chính chiếm 50 - 60 % nhu cầu năng lượng của cơ thể

- Ảnh hưởng nhiều nhất đến đường huyết

- Bao gồm:

- ✓ Tinh bột: gạo miến, bột mỳ, bánh quy, phở, bún, bánh mỳ, khoai củ các loại.
- ✓ Trái cây
- ✓ Sữa
- ✓ Đường: đường các loại, bánh kẹo, nước ngọt...

- *Khuyến cáo về chất bột đường:*

\* Nên chọn: Gạo lứt, bánh mỳ đen hoặc ngũ cốc xay xát dôi thay cho gạo trắng, bún, phở, bánh đúc, các loại khoai củ: Khoai lang, khoai sọ, khoai môn, các loại quả có hàm lượng đường ít, trung bình: Roi, thanh long, bưởi, ổi, cam, đu đủ chín...

\* Hạn chế chọn: Miến dong, bánh mỳ trắng, khoai củ chế biến dưới dạng nướng

\* Không nên chọn : Các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường, các loại quả sấy khô, nước ngọt có đường...

#### **4. Chất xơ:**

- Nhu cầu khuyến nghị chất xơ của phụ nữ có thai là 28g/ ngày.
- Thai phụ bị đái tháo đường cần ăn ít nhất 400g rau củ quả một ngày. Nên chọn rau củ quả có nhiều chất xơ như rau muống, rau ngót, rau bắp cải...

**5. Vitamin và chất khoáng:** Đáp ứng đủ nhu cầu vitamin và chất khoáng theo nhu cầu khuyến nghị cho bà mẹ có thai.

**6 . Khuyến cáo về sử dụng sữa và chế phẩm sữa cho bà mẹ thai phụ bị đái tháo đường:** Sữa và chế phẩm sữa không chỉ là nguồn cung cấp canxi quan trọng cho bà mẹ trong những giai đoạn đặc biệt này mà còn là những thực phẩm có đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu và ở tỷ lệ cân đối rất tốt cho sức khỏe bà mẹ và trẻ em.

- Phụ nữ có thai 3 tháng đầu: Nên sử dụng 3 đơn vị sữa/1 ngày (mỗi đơn vị sữa tương đương 100 mg canxi, tương đương 1 miếng phô mai, 1 hộp sữa chua, 100 ml sữa dạng lỏng).

- Phụ nữ có thai 3 tháng giữa: Tăng thêm 2 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 5 đơn vị sữa và chế phẩm sữa/ ngày.

- Phụ nữ có thai 3 tháng cuối: Tăng thêm 1 đơn vị so với 3 tháng giữa, sử dụng 6 đơn vị sữa và chế phẩm sữa/ ngày.

- Nên sử dụng sữa và chế phẩm sữa không đường hoặc sử dụng thực phẩm dinh dưỡng y học cho người đái tháo đường theo sự chỉ dẫn của bác sỹ, nhân viên y tế hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

## **V. Lựa chọn thực phẩm**

### **1. Thực phẩm nên dùng**

\* *Nhóm chất bột:*

- Gạo lứt, bánh mì đen hoặc ngũ cốc xay xát dôi thay cho gạo trắng, bún, phở, bánh đúc...

- Các loại khoai củ: Khoai lang, khoai sọ, khoai môn.

**\* Nhóm chất đạm:**

- Các thực phẩm giàu đạm nguồn gốc động vật ít béo, giàu sắt và canxi như thịt nạc, cá nạc, tôm, cá nhỏ cả xương, cua...

- Đậu tương và các sản phẩm chế biến từ đậu tương (đậu phụ, đậu nành..)

**\*Nhóm chất béo:** Các loại dầu thực vật có các acid béo không no cần thiết cho cơ thể như: Dầu hạt cải, dầu mè, dầu oliu, dầu hướng dương...

**\*Nhóm rau xanh:** ăn đa dạng các loại rau

**\*Nhóm quả chín:** Các loại quả có hàm lượng đường ít, trung bình: Roi, thanh long, bưởi, ổi, cam, đu đủ chín...

**\* Nhóm sữa:** Chọn loại sữa có nhiều chất xơ và ít đường như: Glucerna, Gluvita, Nutrien diabetes...

## 2. Thực phẩm hạn chế dùng

**\* Nhóm chất bột:**

- Miến dong, bánh mì trắng

- Khoai củ chế biến dưới dạng nướng

**\* Nhóm chất đạm:** Phũ tạng động vật như: óc, lòng, tim, gan...

**\* Nhóm chất béo:** Mỡ động vật

**\* Nhóm rau xanh:** Các loại đậu quả dùng làm rau: đậu đũa, đậu xanh...

**\* Nhóm quả chín:** Các loại quả có hàm lượng đường cao: Táo, na, nhãn, vải, mít, chuối. hồng xiêm, chôm chôm...

## 3. Thực phẩm không nên dùng

- Các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường

- Các loại quả sấy khô.

- Rượu, bia, nước ngọt có đường...

#### 4. Thực phẩm thay thế tương đương

\* **Nhóm đạm:** 100g thịt lợn nạc tương đương với: 100g thịt bò; thịt gà; 1,2 lạng tôm, cá nạc, 2 quả trứng vịt; 3 quả trứng gà; 8 quả trứng chim cút, 200g đậu phụ.

\* **Nhóm chất bột:** 100g gạo tương đương 2 lưng bát cơm, 100g miến, 100g bột mỳ, 100g bánh quy, 100g phở khô, 100g bún khô, 170g bánh mỳ, 250g bánh phở tươi, 300 g bún tươi, 400g khoai củ các loại.

\* **Nhóm chất béo:** 1 thìa dầu ăn (5ml) tương đương 8g lạc hạt, 8g vừng.

### VI. PHÂN BỐ BỮA ĂN TRONG NGÀY CỦA THAI PHỤ BỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Chia nhỏ bữa ăn đóng một vai trò rất quan trọng trong điều hòa glucose huyết tương để tránh tăng glucose huyết tương nhiều sau ăn, nên ăn 3 bữa chính và 2 - 3 bữa phụ. Một bữa ăn nhẹ buổi tối giúp ngăn chặn tình trạng ceton máu.

Nếu ăn 6 bữa, số lượng mỗi bữa ăn như sau:

- Bữa sáng: 20%
- Bữa phụ buổi sáng: 10%
- Bữa trưa: 30%
- Bữa phụ buổi chiều: 10%
- Bữa tối: 20%
- Bữa phụ vào buổi tối: 10%.

Nếu ăn 5 bữa, số lượng mỗi bữa ăn như sau:

- Bữa sáng: 25%
- Bữa phụ buổi sáng: 10%
- Bữa trưa: 30%
- Bữa tối: 25%
- Bữa phụ vào buổi tối: 10%.

## VI. THỰC ĐƠN MẪU

Năng lượng: 2100 – 2200 kcal, Glucid: 286g (55%), Protit: 110g, Lipid: 59g

### 1. Tổng thực phẩm dùng trong ngày

- Gạo tẻ: 290g (Sáng: 1 miệng; Trưa: 2 lưng; tối: 2 nửa bát con cơm)
- Thịt + cá: 370g – 390g -
- Rau: 3 miệng bát (mỗi bữa 1 miệng bát con rau) ăn trước cơm
- Quả chín: 150 – 200g -
- Sữa: 3 muống sữa bột hoặc 1 hộp sữa tươi không đường
- Dầu ăn: 25 ml (5 thìa cà phê 5ml)

### 2. Thực đơn mẫu

- Bữa sáng**      Cơm: 1 miệng bát (75g gạo)  
 (nếu không ăn cơm thay bằng 180g bánh phở tươi; 220g bún)  
 Thịt băm: 70g  
 Dầu ăn: 5 ml (1 thìa 5ml)  
 Rau luộc: 1 miệng bát
- Bữa trưa**      Cơm: 2 lưng bát con  
 Gạo tẻ: 120g  
 Thịt gà om nấm: 120g (cả xương 150g)  
 Dầu ăn: 10 ml (2 thìa 5ml)  
 Mọc xốt: 30g (2 viên)  
 Rau luộc: 1 miệng bát con
- Bữa tối**      Cơm: 2 nửa bát con cơm  
 Gạo tẻ: 100g  
 Tôm tằm bột rán: 100g  
 Đậu xốt: 1 bìa  
 Dầu ăn: 10 ml

	Rau luộc: 1 miếng bát con
<b>Phụ sáng</b>	Quả chín: 150 - 200g
<b>Phụ chiều</b>	Sữa: 1 hộp sữa không đường: 180ml
	Hoặc 3 muỗng sữa bột gạt miếng

#### **Tài liệu tham khảo:**

1. Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học năm 2015*
2. Hướng dẫn chế độ ăn trong bệnh viện, *nhà xuất bản y học 2007*
3. Dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học 2019*
4. Dinh dưỡng lâm sàng và tiết chế, *nhà xuất bản y học 2016*
5. Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt nam ( *viện dinh dưỡng*)
6. Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị đái tháo đường thai kỳ của bộ y tế 2019

## **4. DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN SUY TIM**

### **I. MỤC TIÊU:**

Chế độ dinh dưỡng nhằm giảm gánh nặng cho tim, hỗ trợ điều chỉnh rối loạn nước và điện giải, phòng và điều trị suy dinh dưỡng hoặc béo phì nếu có.

## **II. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG:**

### **1. Nguyên tắc dinh dưỡng trong suy tim còn bù:**

Bữa ăn chia nhỏ, khối lượng thức ăn mỗi bữa nhỏ. Không nên uống nước trong bữa ăn mà uống ngoài bữa ăn. Tránh dung các loại rau gây chướng bụng, đầy hơi, thức ăn lên men. Sau khi ăn nên nghỉ 30 - 40 phút.

- Hạn chế nước uống (1-1.25 l/ ngày). Nếu huyết áp hạ không nên hạn chế nước.

- Hạn chế muối tương đối. Bình thường 6g muối/ ngày thì giảm xuống còn 1/2 hoặc 1/4

- Bữa ăn phải xa giờ ngủ ban đêm. Trước và sau khi ăn phải có thời gian cho bệnh nhân nghỉ.

- Tránh dùng những thức ăn khó tiêu ( gia vị, thịt để lâu, bánh ngọt có trứng, đồ hộp, thịt muối), thức ăn có chất kích thích thần kinh.

- Nếu có các bệnh về đái tháo đường, thiếu máu... cần điều trị kiểm soát tốt tránh ảnh hưởng đến tim, tránh đầy bụng, táo bón.

### **2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho suy tim mất bù**

- Giảm năng lượng: Nhu cầu thường 25 kcal/ kg/ ngày. Không nên vượt quá 1500 kcal/ ngày để giảm gánh nặng lên hệ tiêu hóa và tim.

- Giảm số lượng protein: Vì protein làm tăng chuyển hóa cơ bản, tăng lưu lượng máu và tăng gánh nặng cho tim. Nên dùng nhóm đạm dễ hấp thu như trứng và sữa hơn là thịt.

- Chống tình trạng toan của cơ thể: nên dùng thức ăn gây kiềm có nhiều kali lợi tiểu tốt như sữa, rau quả.

- Tránh đầy bụng: Không dùng các loại rau sống gây đầy hơi chướng bụng như: rau cải, đậu đỗ, các thức ăn lên men.



- Hạn chế thức ăn gây kích thích thần kinh như: rượu chè, cafe... tránh dùng các thức ăn gây khó tiêu.

- Quan trọng nhất là giảm muối và nước:

✓ Nước: Nếu suy tim nặng lượng nước uống được tính:

*Số lượng nước uống = Số lượng nước tiểu/ 24h + 300 ml (nếu mùa đông), 500 ml nếu mùa hè*

✓ Muối: cần hạn chế muối để giảm phù, giảm lưu lượng máu.

### III. THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

#### 1. Muối

- Giảm muối tùy theo mức độ suy tim (ăn nhạt hoàn toàn khi có phù hoặc biến chứng nặng).

- Bệnh nhân suy tim nhẹ và trung bình lượng muối < 2g/ ngày

- Bệnh nhân suy tim trung bình và nặng lượng muối khuyến cáo < 1g/ ngày, trường hợp hiếm lượng muối 0.5 g/ ngày, tuy nhiên thời gian hạn chế này nên ngắn vì khó thực hiện và không đủ chất dinh dưỡng

\* Bữa ăn hạn chế muối:

- 4g Natri/ ngày: bữa ăn không thêm muối

✓ Không nên cho thêm muối vào trong quá trình chế biến và nấu.

✓ Hạn chế các thực phẩm có natri cao

✓ Cho thêm  $\leq 1/2$  thìa cafe muối ( 3g muối)

- 2g Natri/ ngày: hạn chế muối ít

✓ Không nên cho thêm muối vào trong quá trình chế biến và nấu.

✓ Không sử dụng các thực phẩm có natri cao, dùng các thực phẩm chứa

natri trung bình

✓ Cho thêm  $\leq 1/4$  thìa cafe muối ( 1.5 muối)

- 1 g Natri/ ngày: hạn chế muối nghiêm ngặt

✓ Không nên cho thêm muối vào trong quá trình chế biến và nấu.

- ✓ Không sử dụng các thực phẩm có natri cao và các thực phẩm chứa natri trung bình
- ✓ Không cho thêm muối
- 500mg natri: hạn chế muối nghiêm ngặt
  - ✓ Không nên cho thêm muối vào trong quá trình chế biến và nấu.
  - ✓ Không sử dụng các thực phẩm có natri cao và các thực phẩm chứa natri trung bình
  - ✓ Không cho thêm muối
  - ✓ Các thực phẩm đóng hộp và các thực phẩm chế biến có chứa muối được hạn chế
- 250 mg natri/ ngày: hạn chế muối rất nghiêm ngặt
  - ✓ Không nên cho thêm muối vào trong quá trình chế biến và nấu.
  - ✓ Không sử dụng các thực phẩm có natri cao và các thực phẩm chứa natri trung bình
  - ✓ Không cho thêm muối
  - ✓ Không sử dụng các thực phẩm đóng hộp và các thực phẩm chế biến có chứa muối. Bánh mì thấp natri được thay bằng các bánh mì thông thường, sữa thấp natri được thay thế bằng sữa thông thường. các thực phẩm bản chất chứa nhiều natri cũng được hạn chế
- ❖ Thiết kế một bữa ăn hạn chế muối:
  - Xác định lượng muối cho thêm hoặc không cho thêm
  - Lập danh sách các thực phẩm chế biến có thêm muối và thực phẩm có hàm lượng natri cao.
- 2. Nước:**
  - Dao động từ 1.4 -1.9 l/ ngày phụ thuộc vào tình trạng lâm sàng
  - Tình trạng nước cần được theo dõi bằng số lượng nước tiểu 24h, điện giải đồ, quan sát bằng các dấu hiệu lâm sàng của phù

- Số lượng nước và khẩu phần ăn được tính theo công thức:

$$V \text{ nước} = V \text{ nước tiêu}/24h + V \text{ dịch bất thường ( sốt, nôn, ỉa chảy...)} + 300$$

- 500 ml nước theo mùa.

### 3. Năng lượng:

- Năng lượng đưa vào vừa đủ: 25 – 30 – 35 kcal/kg/ngày (giảm dần tùy mức độ suy tim ). Những trường hợp thừa cân béo phì nhu cầu năng lượng sẽ thấp hơn từ 1000 - 1500 kcal/ ngày sẽ giảm tác dụng lên tim và dễ dàng giảm cân nặng. Những bệnh nhân thiếu dinh dưỡng cần tăng năng lượng lên từ 30 - 50 % mức cơ sở.

- Chất đạm: 0.8 - 1 - 1.2g/kg/ngày( giảm dần tùy mức độ suy tim ).
- Giảm chất béo xuống còn 15 – 20% tổng năng lượng.
- Chất bột đường: 65 – 70% tổng năng lượng.
- Kali( 4-5g/ngày).
- Chia nhỏ bữa ăn( 4-6 bữa/ngày), chế biến thức ăn mềm, dễ tiêu hóa, ít sợi xơ

**4. Folate:** những bệnh nhân suy tim cần cung cấp đủ vitamin B6, B12 và folate qua thực phẩm và phối hợp thuốc uống.

- Vitamin B12: nhu cầu 200 - 500 mcg/ ngày. Có thể dùng viên đa vitamin và khoáng chất cho bệnh nhân có hàm lượng vitamin B12 đủ cho thấy có lợi cho kết quả điều trị

- Vitamin B1: khi bệnh nhân suy tim dùng lợi tiểu sẽ thiếu hụt vitamin b1 nên bác sỹ điều trị nên đánh giá tình trạng thiếu vitamin B1 để bổ sung.

- Magie: những bệnh nhân suy tim cần cung cấp đủ Magie qua thực phẩm và phối hợp thuốc uống. Ở bệnh nhân suy tim nếu có hàm lượng magie thấp có thể gây bất thường về nhịp tim.

### IV. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN:

Mỗi bệnh nhân mức độ suy tim khác nhau và chiều cao, cân nặng khác nhau nên có nhu cầu năng lượng khác nhau, cần được theo dõi và tư vấn dinh dưỡng. Cách tính phụ thuộc vào:

### 1. Cân nặng lý tưởng:

- Công thức Bruck (của Nhật Bản):  $CNLT = (Chiều\ cao\ (cm) - 100) \times 0.9$
- Công thức Bongard:  $CNLT = (chiều\ cao\ (cm) \times Vòng\ ngực\ TB\ (cm)) / 240$
- Công thức Lorentz:  $CNLT = Chiều\ cao - 100 - (chiều\ cao - 150 / N)$   
 $N = 4$  đối với nam và  $N = 2$  đối với nữ

2. **Tính nhu cầu năng lượng:** Phụ thuộc giai đoạn suy tim và thể trạng bệnh nhân

### 3. Chọn lựa khẩu phần và xây dựng thực đơn

4. **Chỉ thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm với nhau**, không được thay thế thực phẩm không cùng nhóm

Ví dụ: **Nhóm đạm:** thịt, tôm, cá, trứng vịt, trứng, đậu phụ.

**Nhóm chất bột:** gạo miến, bột mỳ, bánh quy, phở, bún, bánh mỳ, khoai củ các loại.

**Nhóm chất béo:** dầu ăn, lạc hạt, vừng, mỡ động vật

## VI. LỰA CHỌN THỰC PHẨM:

### 1. Các thực phẩm nên dùng

#### - **Nhóm chất bột đường:**

- ✓ Gạo và các sản phẩm chế biến: bánh phở, bún, mỳ...
- ✓ Khoai củ các loại: khoai lang, khoai tây, khoai sọ.

#### - **Nhóm chất đạm:** Thịt nạc, cá nạc.

#### - **Nhóm vitamin:** Các loại rau quả có nhiều Kali

- ✓ Rau xanh các loại: Rau ngót, rau đay, rau dền, rau khoai lang, các rau họ cải...
- ✓ Quả chín các loại: Sầu riêng, chuối, mít, các loại hồng...

- **Nhóm chất béo:** Dầu thực vật: dầu đậu nành, dầu hạt cải, dầu ôliu...
- **Chế biến thành các món mềm, hợp khẩu vị, dễ tiêu.**

## 2. Các thực phẩm hạn chế dùng.

### - **Muối ăn:**

✓ Suy tim độ I, II: 2 - 4g/ ngày: khi sơ chế không tẩm ướp gia vị, chỉ dùng 2 - 4g muối hoặc thay bằng 2 - 4 thìa nước mắm/ ngày (thìa 5ml).

✓ Suy tim độ III, IV: 1 - 2g/ ngày.

✓ Ăn nhạt hoàn toàn khi có biến chứng, phù nhiều: không dùng muối hay mì chính trong ngày.

### - **Lượng nước đưa vào trong ngày:**

$V \text{ nước} = V_{\text{nước tiêu}}/24h + V \text{ dịch bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy...)} + 300 - 500 \text{ ml (tùy theo mùa)}$ .

### - **Các thức ăn sinh hơi: trứng, đậu đỗ...**

## 3. Các thực phẩm không nên dùng.

- Mì chính.

- Mỡ động vật, bơ.

- Các thực phẩm chế biến sẵn và có nhiều muối: giò, chả, dưa muối, mỳ tôm, đồ hộp, bánh mận...

- Các loại thực phẩm chứa nhiều cholesterol như phủ tạng động vật: lòng, cật, tim...

- Các đồ uống có chất kích thích: cà phê, chè, rượu, bia, thuốc lá và các thực phẩm có gan

## 4. Thực phẩm thay thế tương đương

- **Nhóm đạm:** 100g thịt lợn nạc tương đương với: 100 g thịt bò, gà, tôm, cá nạc; 2 quả trứng gà; 8 quả trứng chim cút; 200g đậu phụ.

- **Nhóm chất bột:** 100g gạo tương đương 2 lưng bát cơm; 100g bột mỳ; 200g bánh mỳ; 100g bánh quy; 100 g miến; 100g phở khô, bún khô; 250g phở tươi, bún tươi; 300g khoai củ các loại.

- **1g muối = 5ml nước mắt (1 thìa cà phê).**

## VII. Thực đơn mẫu:

- Bệnh nhân nam chẩn đoán suy tim độ III có cân nặng lý tưởng 60kg

- Nhu cầu: NL: 1800 kcal/ ngày, chất đạm: 60 – 65g/ ngày.

### ☛ Lượng thực phẩm dùng trong ngày:

- Gạo: 150g
- Bánh phở: 200g
- Khoai củ: 300g
- Thịt: 150g
- Rau xanh: 200g
- Quả chín: 100 – 200g
- Sữa đậu nành: 200ml
- Dầu ăn: 10ml
- Muối: 1 – 2g

### ☛ Thực đơn tham khảo

- **Bữa sáng:** Phở thịt bò: Bánh phở 200g, thịt bò 30g, hành lá, rau thơm.
- **Phụ sáng:** Quả chín: Chuối tiêu: 1 quả
- **Bữa trưa:** Cơm gạo tẻ: 2 miệng bát (150g gạo), Thịt gà rang: 70g, dầu ăn: 5ml), Rau cải bắp luộc: 100g
- **Bữa chiều:** Sữa đậu nành: 200ml
- **Bữa tối:** Súp thịt nạc (Khoai tây: 150g, Cà rốt: 50g, Cải bắp: 100g, Thịt nạc: 50g, bột đao: 15g, bột canh: 1g, dầu ăn: 5ml).
- **Phụ tối:** khoai lang: 200g

**Tài liệu tham khảo:**

1. Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học năm 2015*
2. Hướng dẫn chế độ ăn trong bệnh viện, *nhà xuất bản y học 2007*
3. Dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học 2019*
4. Dinh dưỡng lâm sàng và tiết chế, *nhà xuất bản y học 2016*
5. Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt nam (*Viện dinh dưỡng*)

## **5. DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG CÓ BIẾN CHỨNG THẬN**

### **I. MỤC TIÊU**

Hỗ trợ và tăng cường thói quen ăn uống lành mạnh, đa dạng thực phẩm và dinh dưỡng với số lượng phù hợp nhằm cải thiện tình trạng sức khỏe nói chung và:

- Đạt được và duy trì mục tiêu cân nặng
- Đạt được mục tiêu kiểm soát đường huyết, huyết áp và mỡ máu phù hợp cho từng cá thể
- Làm chậm và phòng ngừa biến chứng thận của bệnh đái tháo đường
- Xác định nhu cầu dinh dưỡng cho từng cá thể
- Duy trì cuộc sống lành mạnh
- Cung cấp những công cụ thực phẩm phù hợp với từng cá thể phù hợp với tập quán, địa.

### **II. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG**

- Năng lượng: 30 – 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày ở người trên 60 tuổi, 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày . Bệnh nhân chạy thận nhân tạo 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày , phụ thuộc số lần chạy thận/ tuần. Bệnh nhân lọc màng bụng: 30 – 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày

- Protein: Giảm Protein tùy theo mức độ suy thận
- Glucid: 60 – 65% tổng năng lượng.
- Lipid: 20 - 30 % tổng năng lượng
- Tăng cường chất xơ.
- Giảm muối < 2g/ ngày, canxi 1000 - 1200 mg/ ngày, phospho 0.8 - 1.2 g/ ngày hoặc 8-12 mg/ cân nặng lý tưởng
- Đủ nước
- Trường hợp có thiếu niệu, vô niệu: hạn chế Kali.
- Đủ vitamin và khoáng chất
- Chia thành nhiều bữa ngày, tránh bữa ăn quá no và tránh nhịn đói quá.



### III. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN:

- Cân nặng lý tưởng:

✓ Công thức Bruck (của Nhật Bản):  $CNLT = (Chiều\ cao\ (cm) - 100) \times 0.9$

✓ Công thức Bongard:  $CNLT = (chiều\ cao\ (cm) \times Vòng\ ngực\ TB\ (cm)) / 240$

✓ Công thức Lorentz:  $CNLT = Chiều\ cao - 100 - (chiều\ cao - 150 / N)$

$N = 4$  đối với nam và  $N = 2$  đối với nữ

- Tính nhu cầu năng lượng: dựa vào mức độ hoạt động của cơ thể  
Nhu cầu năng lượng của bệnh nhân phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: tuổi, tính chất công việc, bệnh lý kèm theo, thể trạng

- Cách tính: Nhu cầu năng lượng = CNLT x Kcal/ kg cân nặng chuẩn

- Trong đó: Người tĩnh tại, ít vận động : 25 kcal/ kg, Bình thường 30 kcal/ kg, lao động nặng 35 kcal/ kg, vận động viên 40 kcal/kg.

- Chọn lựa khẩu phần và xây dựng thực đơn.

- Chỉ thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm với nhau, không được thay thế thực phẩm không cùng nhóm.

### IV. NHU CẦU CÁC DINH DƯỠNG

- Chất bột đường 60 - 65 %.

- Chất đạm phụ thuộc vào mức độ suy thận, protein độn vật/ protein thực vật > 50 %

- Suy thận giai đoạn I: 0,8 - 1g/kg cân nặng thực/ngày.

- Suy thận giai đoạn II: 0,7 – 0,8g/kg cân nặng thực/ngày.

- Suy thận giai đoạn III: 0,6 – 0,7g/kg cân nặng thực/ngày.

- Suy thận giai đoạn IV: 0,5 – 0,6g/kg cân nặng thực/ngày.

- Suy thận giai đoạn V: 0,4 – 0,5g/kg cân nặng thực/ngày.

- Chất béo: 20 – 30 %

- Ăn nhạt khi có phù: 2 – 3 g/ngày (ngoài ra điều chỉnh lượng muối theo điện giải).

- Ăn nhạt khi có phù: 2 – 3 g/ngày (ngoài ra điều chỉnh lượng muối theo điện giải).

- Tăng cường chất xơ

- Khi có phù: lượng nước đưa vào hạn chế theo công thức:

- Lượng nước uống vào = lượng nước tiểu 24h + lượng dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy...) + 300 đến 500ml (tùy theo mùa).

- Vitamin và khoáng chất: không cần bổ sung thêm nếu có chế độ ăn cân đối

- Điều chỉnh 300 – 500 kcal cho người gầy hoặc thừa cân béo phì

### **1. Chất bột đường:**

- Nguồn cung cấp năng lượng chính chiếm 50-60 % nhu cầu năng lượng của cơ thể

- Ảnh hưởng nhiều nhất đến đường huyết, bao gồm:

• Tinh bột: gạo, miến, bột mỳ, bánh quy, phở, bún, bánh mỳ, khoai củ các loại.

• Trái cây

• Sữa

• Đường: đường các loại, bánh kẹo, nước ngọt...

• Khuyến cáo về chất bột đường:

• Nên chọn: Bún, bánh phở, miến, sắn, ngô, các loại khoai củ: Khoai lang, khoai sọ, khoai môn.

• Hạn chế chọn: gạo, bánh mỳ trắng, khoai tây, khoai củ chế biến dưới dạng nướng

• Không nên chọn: Mỳ tôm, các loại bánh mặn, các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường, các loại quả sấy khô, nước ngọt có đường...

### **2. Protein (chất đạm):**

- Nên dùng thịt, cá, tôm, cua.

- Hạn chế dùng: Đậu phụ, trứng, phủ tạng động vật.
- Không nên dùng: các thực phẩm chế biến sẵn nhiều muối: giò, chả, thịt muối, cá muối, pate, đồ hộp.

**3. Lipid (chất béo):** Chiếm 25 - 30%.

- Nên ăn chất béo vừa phải và giảm chất béo bão hòa (mỡ động vật) vì dễ gây xơ vữa động mạch.

- Nên ăn các acid béo bão hòa có trong các loại dầu hạt (dầu đậu nành, dầu mè, dầu hướng dương...).

**4. Nhóm sữa:** nên chọn các loại sữa có ít đường và giảm lượng protein

**5. Vitamin và các yếu tố vi lượng:** Cần đảm bảo đủ các vitamin và yếu tố vi lượng (sắt, iốt...). Các thành phần này thường có trong rau quả tươi.

**6. Rau xanh:** nên ăn loại rau có ít protein như bầu, bí, su su, mướp, rau cải các loại, hạn chế ăn các loại rau có nhiều protein như rau ngót, rau muống, rau dền, các loại giá đỗ, các loại đậu quả

**7. Hạn chế thực phẩm chứa nhiều phospho như** ăn các thức ăn khô như: tôm khô, thịt bò khô, nội tạng (gan, óc), thực phẩm đóng hộp, các loại hạt, sữa bột, cacao, sô-cô-la

**8. Cần bổ sung thêm canci:** những thực phẩm chứa nhiều canci thường cũng chứa nhiều phospho nên phải hạn chế những thực phẩm này, mà nên bổ sung dưới dạng thuốc theo chỉ định của bác sĩ và nên uống giữa bữa ăn.

**9. Cần bổ sung các Vitamin như:** Vitamin C, B complex , acid folic, sắt , kẽm .

**10. Trường hợp có tăng Kali máu:**

- Hạn chế các thực phẩm chứa nhiều kali như: các loại rau (rau dền, rau muống, rau mồng tơi), bắp cải, các loại nấm, củ cải trắng, đậu cô-ve, su hào; các loại trái cây như: nhãn, vải khô, cam, chanh, mít, chuối, lựu...

- Nên ăn các loại chua ít kali như: bí đao, bí đỏ, bầu, su su, mướp và các trái cây như: lê, quýt, vú sữa, dưa hấu, dưa, vải, nho, xoài chín.

**11. Số bữa ăn:** Để đảm bảo không bị tăng đường huyết sau bữa ăn và hạ đường huyết xa bữa ăn, nên chia nhỏ các bữa ăn trong ngày dựa trên tổng số năng lượng của cả ngày như sau: Bữa sáng: 10%. Bữa phụ buổi sáng: 10%. Bữa trưa: 30%. Bữa phụ buổi chiều: 10%. Bữa tối: 30%. Bữa phụ buổi tối (trước khi đi ngủ): 10%

## **V. Lựa chọn thực phẩm**

### **1. Thực phẩm nên dùng**

- Nhóm chất bột:

- Gạo lứt, bánh mì đen hoặc ngũ cốc xay xát dôi thay cho gạo trắng, bún, phở, bánh đúc...

- Các loại khoai củ: Khoai lang, khoai sọ, khoai môn.

- Nhóm chất đạm

- Các thực phẩm giàu đạm nguồn gốc động vật ít béo, giàu sắt và canxi như thịt nạc, cá nạc, tôm, cá nhỏ cả xương, cua...

- Nhóm chất béo: Các loại dầu thực vật có các acid béo không no cần thiết cho cơ thể như: Dầu hạt cải, dầu mè, dầu oliu, dầu hướng dương...

- Nhóm rau xanh: ăn đa dạng các loại rau trừ các loại rau có nhiều đạm nên hạn chế

- Nhóm quả chín: Các loại quả có hàm lượng đường ít, trung bình: Roi, thanh long, bưởi, ổi, cam, đu đủ chín...

- Nhóm sữa: Chọn loại sữa có nhiều chất xơ và ít đường hoặc sữa ít đạm như: Glucerna, Gluvita, Nutrien diabetes, Nepro1...

### **2. Thực phẩm hạn chế dùng**

- Nhóm chất bột:

- Bánh mì trắng, mì tôm

- Khoai củ chế biến dưới dạng nướng
- **Nhóm chất đạm:**
  - Các thực phẩm chứa nhiều cholesterol : óc, lòng, gan, tim, thận...
  - Các thực phẩm chế biến sẵn nhiều muối: giò, chả, thịt muối, cá muối, pate, đồ hộp,...
- **Nhóm chất béo:** Mỡ động vật
- **Nhóm rau xanh:**
  - Các loại rau nhiều đạm: muống, ngót, giền, giá đỗ, đậu quả.
  - Các loại thức ăn cổ truyền chứa nhiều muối: dưa muối, cà muối.
- **Nhóm quả chín:** Các loại quả có hàm lượng đường cao: Táo, na, nhãn, vải, mít, chuối. hồng xiêm, chôm chôm...

### 3. Thực phẩm không nên dùng

- Các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường
- Các loại quả sấy khô.
- Rượu, bia, nước ngọt có đường...
- Mỳ chính, bột nêm...
- Các loại quả chua.

### 4. Thực phẩm thay thế tương đương

- **Nhóm đạm:** 100g thịt lợn nạc tương đương với: 100g thịt bò, thịt gà; 1,2 lạng tôm, cá nạc, 2 quả trứng vịt; 3 quả trứng gà; 8 quả trứng chim cút; 200g đậu phụ.

- **Nhóm chất bột đường:** 100g gạo tương đương 2 lưng bát cơm; 100g miến, 100g bột mỳ; 100g bánh quy; 100g phở khô; 100g bún khô; 170g bánh mỳ; 250g bánh phở tươi; 300g bún tươi; 400g khoai củ các loại.

- **Nhóm chất béo:** 1 thìa dầu ăn (5ml) tương đương với 8g lạc hạt, 8g vừng.
- **Muối:** 1g muối ăn tương đương với 5ml nước mắm, 7ml magi.

### VI. Thực đơn mẫu:

Năng lượng: 1700 - 1800kcal (Protein: 30g, Glucid: 285g (65%), Lipid: 52g)

**Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 100g; Miến: 225g
- Thịt + cá: 80g;
- Lạc: 15g
- Dầu ăn: 35ml;
- Quả chín: 100 – 150g;
- Rau xanh: 600g;
- Muối ăn: 2-3g

**Thực đơn mẫu**

**Bữa Sáng: Miến thịt nạc**

- Miến: 75g
- Thịt nạc: 20g
- Rau: 200g (1 bát)
- Dầu ăn: 10ml (2 thìa cà phê)

**Bữa Trưa: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)

- Gạo tẻ: 50g
- Miến: 75g
- Thịt xốt: 30g
- Dầu ăn: 15 ml (3 thìa cà phê)
- Su su xào: 200g (lưng bát)

**Bữa Phụ chiều:**

- Quả chín: 200g

**Bữa Tối: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)

- Gạo tẻ: 50g
- Miến: 75g
- Thịt băm xốt: 30g

- Dầu ăn: 10 ml (1.5 thìa cà phê)
- Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)
- Vừng lạc: 15g

### **Tài liệu tham khảo**

1. Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học năm 2015*
2. Hướng dẫn chế độ ăn trong bệnh viện, *nhà xuất bản y học 2007*
3. Dinh dưỡng lâm sàng, *nhà xuất bản y học 2019*
4. Dinh dưỡng lâm sàng và tiết chế, *nhà xuất bản y học 2016*
5. Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt nam (*viện dinh dưỡng*)

## BẢNG THÀNH PHẦN MỘT SỐ THỰC PHẨM

### I. Bảng hàng lượng đường, chất xơ trong 100 g thực phẩm ăn được

Tên thực phẩm	Lượng đường	Chất xơ	Chỉ số đường huyết
<b>Nhóm ngũ cốc và khoai củ</b>			
Bánh đúc	11.3	0.1	
Khoai tây	21.0	1.0	
Củ từ	21.2	1.2	
Khoai môn	25.2	1.2	
Bún	25.7	0.6	
Khoai sọ	26.5	1.2	58
Củ sắn dây	28	2.3	
Củ dong	28.4	2.3	
Khoai lang	28.5	1.3	54 luộc, 135 nướng
Bánh phở	32.1	0.5	
Ngô nếp luộc	32.9	1.2	
Củ sắn	36.4	9.2	
Bánh bao	47.5	0	
Bánh mì	52.6	0.5	100
Mỳ sợi	74.2	6.3	
Gạo nếp	74.9	0.2	
Gạo tẻ giã	75.3		72
Gạo tẻ máy	76.2		83
Miến dong	82.2	3.4	
Bột sắn dây	84.3	0.7	
Bột dong lọc	84.7	0.4	
<b>Nhóm hoa quả chín ( có hàm lượng đường &lt; 5 g%</b>			



Dưa hấu	2.3	0.5	72
Quả bơ vỏ xanh	2.3	0.5	
Quả bơ vỏ tím	2.8	0.5	
Nho ta	3.1	2.4	43
Roi	3.5	2.9	
Dưa bở	3.6	0.7	
Dưa hồng	3.8	0.4	
Mận	3.9		24
Dưa lê	4.2	0.5	
<b>Nhóm hoa quả chín ( có hàm lượng đường 5- 10 g%)</b>			
Dâu gia	6.2	0	
Hồng đỏ	6.2	2.5	
Đào	6.3	1.5	
Dứa	6.5	0.8	
Đu đủ chín	7.7	0.6	
Ổi	7.7	6.0	
Dâu tây	8.1	4.0	
Cam	8.4	1.4	66
Táo ta	8.5	0.7	
Quýt	8.6	0.6	
Ổi long	8.7	1.8	
<b>Nhóm hoa quả chín ( có hàm lượng đường &gt; 10 g %)</b>			
chín	15.9	2.5	55
chôm	16.4	1.3	
	16.5	2.5	
ngọt	16.5	0.6	

Quả trứng gà	21.3	00	
Chuối tiêu	22.2	0.8	
Sầu riêng	28.3	1.4	
Vải khô	57.6	1.0	
Mơ khô	62.8	4.1	
Mít khô	67	1.5	
Chuối khô	68	2.3	

## II. Bảng thực phẩm giàu natri

STT	Tên thực phẩm	Sodium (mg/100g)	STT	Tên thực phẩm	Sodium (mg/100g)
1	Muối	38758	21	Sữa bò tươi	380
2	Nước mắm cá	7720	22	Sữa bột toàn phần	371
3	Xi dầu	5637	23	Khoai lang nghệ	350
4	Magi	5586	24	Bông ngô	346
5	Mắm tôm đặc	4054	25	Tiết lợn luộc	343
6	Trứng cá muối	1500	26	Chả lợn	339
7	Cua đồng	1484	27	Cua bể	316
8	Ruốc thịt lợn	1472	28	Thịt bò khô	312
9	Dưa chuột muối	1208	29	Cua gẹ	293
10	Dưa chuột hộp	1208	30	Xúc xích	287
11	Mắm tép chua	1087	31	Củ cải trắng khô	278
12	Kiệu muối	812	32	Lòng trắng	215

				trứng gà	
13	Pho mát	621	33	Bầu dục bò	200
14	Sữa bột tách béo	535	34	Phôi bò	198
15	Sốt mayonnaise	486	35	Tai lợn	191
16	Nem chua	476	36	Trứng vịt	191
17	Mực khô	445	37	Hạt bí đỏ rang	172
18	Tôm đông	418	38	Cá trích	160
19	Bánh phồng tôm sống	418	39	Trứng gà ta	158
20	Sò	380	40	Phôi lợn	153

### III. Bảng thực phẩm giàu protein:

Bảng hàm lượng protein trong 100 g thực phẩm

<b>Nhóm chất bột đường</b>			
<b>Tên</b>	<b>Hàm lượng (g)</b>	<b>Tên</b>	<b>Hàm lượng (g)</b>
Mỳ sợi	11	Khoai sọ	1.8
Bột mỳ	11	Bún	1.7
Gạo nếp	8.6	Củ sắn dây	1.6
Gạo tẻ máy	7.9	Khoai môn, củ từ	1.5
Bánh mỳ	7.9	Củ dong	1.4
Kê	7.0	Khoai lang	0.8
Ngô nếp	3.9	Bột sắn dây	0.7
Bánh phở	3.2	Miến dong	0.6
Khoai tây lát chiên	<b>2.2</b>	Bột dong lọc	0.6
<b>Nhóm hạt, đậu</b>			

Tên	Hàm lượng (g)	Tên	Hàm lượng (g)
Bột đậu nành	49	Đậu xanh	23.4
Bột đậu tương rang	41	Đậu hà lan	22.2
Hạt bí đỏ rang	35.1	Đậu cô ve	21.8
Đậu tương	34	Đậu phụ	10.9
Hạt dưa hấu rang	31.8		
Lạc hạt	24.2		
Đậu đen	24.2		
<b>Nhóm rau xanh</b>			
Tên	Hàm lượng (g)	Tên	Hàm lượng (g)
Giá đỗ tương	7.7	Cải xoong	2.1
Đậu đũa	6.0	Cải xanh	1.7
Giá đậu xanh	5.5	Cải cúc	1.6
Rau ngót	5.3	Củ cải trắng	1.5
Đậu cove	5.0	Cải thìa	1.4
Rau dền com	3.4	Dưa chuột	0.8
Rau dền đỏ	3.3	Su su	0.8
Rau giền trắng	3.2	Bầu	0.6
Rau muống	3.2	Bí xanh	0.6
Rau dlay, su hào	2.8	Dọc mùng	0.4
Rau bí	2.7	Bí ngô	0.3
<b>Nhóm sữa</b>			
Tên	Hàm lượng (g)	Tên	Hàm lượng (g)
Sữa bột đậu nành	31.1	Sữa bò tươi (100ml )	3.9

Sữa bột toàn phần	27	Sữa dê tươi ( 100 ml)	3.5
Sữa Glucena	21.2	Sữa chua ( 100g)	3.1
Sữa bột Vinamilk	18	Sữa đậu nành (100 ml)	3.1
Sữa nepro 2	17.6		
Sữa Npro 1	9.6		

#### IV. Bảng hàm lượng kali trong 100 g rau củ

TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
Su su	125	Đậu cô ve	254
Mướp	139	Chuối xanh	256
Bầu	150	Cà rốt	266
Bí xanh	150	Cà chua	275
Giá đậu xanh	164	Súp lơ xanh	300
Dưa chuột	169	Su hào	321
Cải bắp	190	Cần tây	326
Đậu đũa	194	Rau muống	331
Mướp đắng	196	Bí ngô	349
Cải thìa	200	Súp lơ trắng	349
Măng tây	202	Hạt sen tươi	367
Cải xoong	211	Rau bí	390
Đu đủ xanh	215	Rau mùng toi	391
Cải cúc	219	Rau đay	417

cà pháo	221	Rau ngót	457
Hành tây	221	Giá đậu tương	484
măng tre	233	Rau khoai lang	498
Củ cải	242	Rau giền	611
Đậu hà lan	244	Mộc nhĩ	708
		Hạt sen khô	1368

**MỤC LỤC**

1. Dinh dưỡng điều trị bệnh nhân đái tháo đường .....	1
2. Dinh dưỡng điều trị đái tháo đường có biến chứng thận .....	8
3. Dinh dưỡng điều trị đái tháo đường thai kỳ .....	16
4. Dinh dưỡng cho bệnh nhân suy tim .....	23
5. Dinh dưỡng điều trị đái tháo đường có biến chứng thận .....	32
Bảng thành phần một số thực phẩm.....	40