

Tiêu đề: Suy dinh dưỡng nên ăn gì? Xây dựng chế độ ăn như thế nào?

Nội dung:

Người bị suy dinh dưỡng nên ăn gì để cân bằng lượng dinh dưỡng cơ thể cần và calo nạp vào mà không ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tổng thể? Người bệnh nên điều chỉnh chế độ ăn cho người suy dinh dưỡng ra sao?

Bài viết được tư vấn bởi Trung tâm Thông tin Y khoa, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, Phòng khám Đa khoa Tâm Anh Quận 7.

Suy dinh dưỡng là tình trạng cơ thể bị thiếu hụt các dưỡng chất thiết yếu như protein, chất béo, carbohydrate, vitamin và khoáng chất. (1)

Để cải thiện vấn đề này, người bệnh cần thăm khám trực tiếp và điều chỉnh chế độ ăn uống, vận động theo hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng. Dưới đây là một số quy tắc dinh dưỡng mà người bệnh có thể tham khảo nếu chưa biết suy dinh dưỡng nên ăn gì:

Tính toán calo là một trong những cách hiệu quả giúp cải thiện cân nặng. Bạn cần đảm bảo lượng calo nạp vào lớn hơn calo cơ thể cần cho hoạt động thường ngày. Để tăng cân hiệu quả mà không gây áp lực lên hệ tiêu hóa, bạn nên tăng dần lượng calo, bắt đầu từ 300 – 500 calo và có thể điều chỉnh lên 700 – 1000 calo tùy vào nhu cầu của cơ thể. Ngoài ra, cần tập trung vào nhóm thực phẩm giàu dinh dưỡng, nhiều calo như thịt, trứng, sữa, phô mai, rau củ... (3)

Suy dinh dưỡng nên ăn gì? Bạn không nên ăn các loại thức ăn nhanh và nhiều calo rỗng, thay vào đó nên tiêu thụ các chất dinh dưỡng đa lượng như protein, carbohydrate, chất béo tốt để đảm bảo cân bằng và đa dạng các dưỡng chất thiết yếu. Người suy dinh dưỡng có thể cân nhắc các nhóm thực phẩm có lợi như thịt nạc, cá béo, rau củ tươi, các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt... để xây dựng khối cơ bắp khỏe mạnh, đảm bảo năng lượng cho các hoạt động thường ngày, cải thiện hệ tiêu hóa, tim mạch và nâng cao sức khỏe tổng thể.

Người suy dinh dưỡng nên ăn gì để bổ sung protein? Theo các chuyên gia dinh dưỡng, rất nhiều trường hợp bị suy dinh dưỡng do thiếu hụt protein, đây là thành phần thiết yếu trong xây dựng, duy trì cơ bắp và góp phần bảo vệ sức khỏe tổng thể.

Theo Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), người trưởng thành cần nạp khoảng 50g protein mỗi ngày. Tuy nhiên, người suy dinh dưỡng nên trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng để được hướng dẫn điều chỉnh lượng protein phù hợp với nhu cầu tăng cân. Bạn có thể kết hợp protein động vật và thực vật thông qua việc tiêu thụ trứng, sữa, thịt, đậu, rong biển, rau bina...

Nước và chất điện giải là những thành phần thiết yếu, hỗ trợ nhiều hoạt động quan trọng của cơ thể. Do đó, để tránh tình trạng mất nước và mất cân bằng chất điện giải, người suy dinh dưỡng nên tích cực uống nước, nước điện giải, sữa, trái cây tươi, rau củ...

Nếu suy dinh dưỡng không đến từ các yếu tố bệnh lý, bác sĩ thường sẽ hướng dẫn người bệnh thay đổi chế độ nghỉ ngơi, vận động cũng như xây dựng thực đơn dinh dưỡng phù hợp, bổ sung một số thực phẩm tốt cho sức khỏe như:

Ngũ cốc nguyên hạt là dạng ngũ cốc giữ được nguyên cả ba thành phần cám, mầm và nội nhũ. Nhóm thực phẩm này là nguồn cung cấp carbs phức, calo và dưỡng chất dồi dào, rất có lợi cho người muốn tăng cân an toàn, hiệu quả. Do đó, bạn có thể cân nhắc thêm yến mạch, diêm mạch, gạo lứt vào thực đơn ăn uống hàng ngày nếu chưa biết suy dinh dưỡng nên ăn gì.

Như đã đề cập, protein có tác động rất tích cực đến sức khỏe, đặc biệt là đối với người bị suy dinh dưỡng và trứng chứa một lượng lớn dưỡng chất thiết yếu này. Tiêu thụ lượng trứng vừa đủ giúp hỗ trợ xây dựng và duy trì cơ bắp khỏe mạnh, giúp người bệnh cải thiện cân nặng hiệu quả, an toàn. Bạn có thể chế biến trứng thành nhiều món như trứng luộc, trứng chiên, thịt kho trứng, salad, bánh mì kẹp, bánh nướng...

Các loại hạt và bơ hạt là nhóm thực phẩm giàu năng lượng, protein, chất xơ, chất béo và chất chống oxy hóa. Những dưỡng chất có trong các loại hạt và bơ hạt có khả năng hỗ trợ hệ tiêu hóa, chống viêm, cân bằng cholesterol... giúp người bệnh tăng cân an toàn, hiệu quả. Một số loại hạt và bơ hạt tốt cho sức khỏe gồm bơ hạt điều, bơ hạnh nhân, óc chó, mắc ca, đậu phộng...

Suy dinh dưỡng nên ăn gì để bổ sung acid béo omega-3? Cá hồi, cá ngừ, cá thu... là nguồn omega-3 mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như giảm nguy cơ mắc bệnh lý tim mạch, tăng

cường chức năng não bộ và cải thiện cân nặng. Không những thế, bạn còn có thể chế biến cá béo theo nhiều cách khác nhau giúp kích thích sự thèm ăn như hấp, xào, hun khói, nướng, luộc, làm sushi hoặc sashimi...

Trong sữa có hàm lượng cao protein, chất béo tốt, carbs phức, vitamin và khoáng chất. Do đó, người suy dinh dưỡng có thể nạp những dưỡng chất thiết yếu thông qua sữa và các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai, kem, váng sữa... để cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng.

Nếu chưa biết suy dinh dưỡng nên ăn gì hay người bị suy dinh dưỡng nên ăn gì để xây dựng và duy trì khối lượng cơ bắp khỏe mạnh thì thịt bò, thịt lợn, thịt dê, thịt gà, thịt ngan... là những lựa chọn hàng đầu vì nhóm thực phẩm này là nguồn cung cấp protein động vật dồi dào, hỗ trợ người bệnh tăng cân an toàn với khối lượng cơ bắp khỏe mạnh.

Chất béo tốt là một trong những dưỡng chất thiết yếu của cơ thể và nó có rất nhiều trong quả bơ. Ngoài ra, trong bơ cũng chứa một lượng lớn chất xơ, vitamin, khoáng chất và các hợp chất thực vật có lợi khác, giúp cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng an toàn, nhanh chóng. Do đó, người suy dinh dưỡng nên cân nhắc nhóm thực phẩm này trong thực đơn tăng cân.

Bị suy dinh dưỡng nên ăn gì, hoa quả và rau củ tươi có giúp tăng cân không? Hầu hết các loại hoa quả và rau củ tươi đều có hàm lượng cao chất xơ, vitamin và khoáng chất. Đây là những dưỡng chất tốt cho sức khỏe tổng thể nói chung và hệ tiêu hóa nói riêng.

Việc tăng cường tiêu thụ hoa quả và rau củ tươi như bí đỏ, khoai lang, đậu Hà Lan, rau bắp cải, quả dâu, quả chuối, quả xoài... giúp hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả và chuyển hóa năng lượng tốt hơn, từ đó hỗ trợ cải thiện tình trạng thiếu hụt các nhóm dưỡng chất thiết yếu ở người suy dinh dưỡng.

Người suy dinh dưỡng cũng nên bổ sung nhóm thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất như sữa, phô mai, sữa hạt, bánh... nhằm tăng cường vi chất dinh dưỡng cho cơ thể, giúp tăng cân an toàn, hiệu quả.

Tùy vào thể trạng, phân loại và mức độ suy dinh dưỡng mà mỗi người sẽ có nhu cầu bổ sung dinh dưỡng khác nhau. Bạn nên tham vấn ý kiến bác sĩ để có lời khuyên cụ thể. Dưới đây là một số gợi ý về điều chỉnh chế độ ăn uống mà bạn có thể tham khảo nếu chưa biết suy dinh dưỡng

nên ăn gì:

Trẻ em là nhóm đối tượng có nguy cơ mắc phải tình trạng suy dinh dưỡng cao nhất. Lý do, trẻ có nhu cầu cao về năng lượng và các dưỡng chất thiết yếu cho sự phát triển toàn diện. Do đó, phụ huynh cần khuyến khích trẻ ăn đa dạng các nhóm chất Đường – Đạm – Béo, bằng cách chế biến món ăn hấp dẫn hơn, chuẩn bị dụng cụ ăn bắt mắt hơn, giảm các bữa ăn vặt... (5)

Ngoài ra, một số thực phẩm có thể không phù hợp với trẻ, do đó phụ huynh cần cẩn trọng khi chọn thực phẩm cho trẻ, đặc biệt là đồ ăn nhanh hoặc thực phẩm chế biến sẵn. Đồng thời thường xuyên kiểm tra quá trình phát triển của trẻ để kịp thời bổ sung các nhóm dưỡng chất thiếu hụt.

Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú nên ăn gì để tránh cho trẻ bị suy dinh dưỡng? Nhu cầu về dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai và cho con bú thường cao hơn bình thường để đảm bảo quá trình trao đổi chất trong thai kỳ và sự phát triển toàn diện của thai nhi, trẻ sơ sinh.

Trong giai đoạn mang thai hoặc cho con bú, phụ nữ có nguy cơ cao bị thiếu máu do thiếu sắt hoặc thiếu máu do thiếu vitamin B9. Do đó, nhóm đối tượng này cần chú trọng bổ sung nhóm thực phẩm giàu chất sắt và vitamin B9 như bơ đậu phộng, đậu xanh, bông cải xanh, đậu bắp, chuối, chanh...

Ngoài ra, phụ nữ mang thai còn có nguy cơ thiếu vitamin D trong các tuần cuối thai kỳ, dẫn đến việc trẻ sinh ra bị giảm khối lượng xương. Vì vậy, thai phụ cần cân nhắc thêm cá hồi, cá trích, sữa, ngũ cốc... vào thực đơn dinh dưỡng hằng ngày.

Người cao tuổi suy dinh dưỡng nên ăn gì? Người cao tuổi thường có những thay đổi nhất định về mặt hình thái, thành phần cơ thể, cấu trúc, chức năng cơ quan, chức năng chuyển hóa... Do đó nhóm đối tượng này dễ mắc phải tình trạng suy dinh dưỡng do nhu cầu dinh dưỡng tăng nhưng nhu cầu năng lượng lại giảm.

Điều này đòi hỏi người cao tuổi cần tiêu thụ các thực phẩm giàu dưỡng chất như sữa, thịt nạc, cá ngừ, cá hồi, rau xanh, các loại hạt... Ngoài ra, thức ăn cho người cao tuổi cần được chế biến đơn giản, dễ nuốt, dễ tiêu hóa; khẩu phần ăn không quá nhiều; hạn chế muối...

Người suy dinh dưỡng nên ăn gì để cải thiện bệnh lý nhất là khi đang mắc các bệnh mạn tính?

Một số rối loạn mạn tính như tiểu đường, viêm đại tràng, viêm ruột mạn, bệnh thận, ung thư... có ảnh hưởng tiêu cực đến hệ tiêu hóa, khiến người bệnh khó hấp thu dưỡng chất. Để kiểm soát tình trạng này, người bệnh cần tham vấn bác sĩ chuyên khoa hoặc chuyên gia dinh dưỡng để có một chế độ dinh dưỡng phù hợp với thể trạng và từng giai đoạn điều trị, tránh thiếu hụt hoặc quá dư thừa một vài nhóm chất nhất định. (6)

Ngoài vấn đề suy dinh dưỡng nên ăn gì, người bệnh cũng cần chú ý một số điều dưới đây:

Sở thích cá nhân và nhu cầu dinh dưỡng đều rất quan trọng trong hành trình cải thiện cân nặng của người suy dinh dưỡng. Bạn cần nạp đủ dưỡng chất qua các nhóm thực phẩm khác nhau nhưng cũng cần phù hợp với sở thích để tránh tình trạng chán ăn, sợ ăn, khiến bệnh thêm trầm trọng... Ngoài ra, bạn cũng có thể tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng về cách lên thực đơn theo sở thích cá nhân.

Lên sẵn thực đơn, nhóm thực phẩm nên ăn trong ngày giúp người bệnh tiết kiệm thời gian, tránh tình trạng bỏ bữa. Bạn cần xác định nhu cầu dinh dưỡng của bản thân, từ đó lên thực đơn và chuẩn bị sẵn thực phẩm cho 2-3 ngày. Ngoài ra, người suy dinh dưỡng cũng nên cân nhắc chuẩn bị các món ăn nhẹ như trái cây, ngũ cốc, sữa, bánh mì... cho các bữa phụ, giúp bạn cải thiện cân nặng tốt hơn.

Suy dinh dưỡng nên ăn gì để cải thiện tình trạng chán ăn, biếng ăn, nhạy cảm với thực phẩm... Để khắc phục tình trạng này, bạn nên tham khảo nhóm thực phẩm giàu dưỡng chất khác để thay thế cho thực phẩm không phù hợp với sở thích hoặc thể trạng của bản thân. Ngoài ra, thay đổi cách chế biến cũng là mẹo giúp bạn có thể lấy lại cảm giác ngon miệng.

Thường xuyên theo dõi, kiểm soát cân nặng, thành phần cơ thể và lượng chất dinh dưỡng để biết bản thân thiếu chất gì và cần tiêu thụ nhóm thực phẩm nào. Điều này giúp đảm bảo đa dạng và cân bằng các nhóm chất, tránh tình trạng thiếu dưỡng chất thiết yếu, gây ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể.

Không phải phương pháp tăng cân nào cũng phù hợp với mọi đối tượng. Nếu chế độ ăn uống và tập luyện hiện tại không mang lại hiệu quả tăng cân như mong muốn, bạn có thể tham khảo ý kiến của bác sĩ để có thay đổi phù hợp hơn.

Ngoài vấn đề suy dinh dưỡng nên ăn gì thì bạn cần xây dựng và duy trì thói quen sinh hoạt tốt như tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc, hạn chế rượu bia, không sử dụng chất kích thích... Kết hợp chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý giúp cải thiện cân nặng một cách hiệu quả đồng thời nâng cao sức khỏe tổng thể.

Chủ động thăm khám để xác định nguyên nhân gây suy dinh dưỡng. Nếu nguyên nhân từ thói quen ăn uống, sinh hoạt thì cần thay đổi theo hướng tích cực. Nếu do bệnh lý thì cần điều trị bệnh nền và chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp với tình trạng bệnh lý. Xác định và giải quyết tác nhân gây hại giúp hạn chế nguy cơ tái phát tình trạng suy dinh dưỡng.

Nếu chưa biết suy dinh dưỡng nên ăn gì hoặc gặp khó khăn trong cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng dù đã thử nhiều cách khác nhau, bạn nên đến các cơ sở y tế lớn, uy tín như Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh.

Bên cạnh 2 cơ sở chính là BVĐK Tâm Anh TP.HCM và BVĐK Tâm Anh Hà Nội, hệ thống vừa cho ra mắt trung tâm khám chữa bệnh chất lượng cao Tâm Anh Quận 7 với các dịch vụ khám chữa bệnh chuyên sâu trong ngày, giúp người dân khu vực lân cận Quận 7 và các tỉnh miền Tây được sử dụng dịch vụ y tế chất lượng, tiết kiệm thời gian di chuyển, đi lại.

Khoa Dinh dưỡng – Tiết chế, Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh quy tụ đội ngũ bác sĩ, chuyên gia giàu kinh nghiệm trong việc lên thực đơn dinh dưỡng cho các đối tượng khác nhau, giúp cải thiện tình trạng bệnh lý an toàn. Khoa ứng dụng các hệ thống trang thiết bị hiện đại, cho phép hỗ trợ bác sĩ, chuyên gia tối ưu hóa quá trình thăm khám và tư vấn chế độ ăn cho người suy dinh dưỡng.

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về sức khỏe, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Tóm lại, suy dinh dưỡng nên ăn gì hay người bị suy dinh dưỡng nên ăn gì phần nào đã được giải đáp trong bài viết. Ngay khi có các dấu hiệu suy dinh dưỡng, người bệnh nên thăm khám trực tiếp tại các cơ sở y tế uy tín có chuyên khoa dinh dưỡng để được kiểm tra, điều trị và hướng dẫn chế độ ăn uống, tập luyện phù hợp với bản thân.

Nội dung:

Suy dinh dưỡng ở trẻ em là một vấn đề nghiêm trọng gây ảnh hưởng đến sự phát triển cả về thể chất lẫn trí tuệ của trẻ. Việc lập kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng giúp ba mẹ chủ động hơn trong việc theo dõi và cải thiện tình trạng sức khỏe của con một cách khoa học và hiệu quả nhất.

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi ThS.BS Nguyễn Anh Duy Tùng – Trung tâm Thông tin Y khoa, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.

Suy dinh dưỡng là một trong những tình trạng sức khỏe phổ biến và đáng lo ngại ở trẻ em. Theo thống kê từ UNICEF, gần một nửa số ca tử vong ở trẻ em dưới 5 tuổi là do suy dinh dưỡng. Theo đó, tình trạng suy dinh dưỡng có thể cản trở sự phát triển về thể chất và khiến trẻ thiếu các kỹ năng vận động cũng như suy giảm trí tuệ.

Nguyên nhân khiến trẻ còi cọc, thiếu hụt dinh dưỡng thường bắt nguồn từ việc trẻ không được cung cấp đúng và đủ lượng dinh dưỡng cần thiết để hỗ trợ quá trình tăng trưởng. Đặc biệt, trẻ sinh non hoặc không được bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời đều là những trường hợp có nguy cơ cao dẫn đến suy dinh dưỡng thể thấp còi cũng như dễ mắc các bệnh truyền nhiễm như viêm phổi, tiêu chảy...

Bằng cách đo chiều cao, cân nặng của trẻ hàng tháng và theo dõi sự phát triển định kỳ mỗi tháng dựa vào biểu đồ tăng trưởng sẽ giúp ba mẹ đánh giá chính xác trẻ có bị suy dinh dưỡng hay không. Khi trẻ tăng cân và tăng chiều cao theo đúng giai đoạn độ tuổi thì có nghĩa là trẻ đang khỏe mạnh và phát triển bình thường. Trong trường hợp trẻ nhiều tháng không tăng cân và thấp còi hơn so với các bạn đồng trang lứa thì đây có thể là dấu hiệu cảnh báo tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ mà ba mẹ cần chú ý.

Việc lập kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng là vô cùng quan trọng giúp ba mẹ xác định rõ nhu cầu dinh dưỡng cụ thể của con, từ đó đảm bảo cung cấp đủ các dưỡng chất cần thiết trong chế độ ăn hàng ngày hoặc điều chỉnh chế độ ăn uống kịp thời giúp ngăn chặn tình trạng suy dinh dưỡng và cải thiện sức khỏe toàn diện của trẻ.

Theo các chuyên gia, một đứa trẻ bình thường và phát triển khỏe mạnh sẽ tăng cân đều hàng tháng, khi trẻ không tăng cân hoặc đứng cân là dấu hiệu cho thấy trẻ có nguy cơ bị suy dinh dưỡng và cần được theo dõi cũng như có sự chăm sóc đặc biệt.

Chính vì thế, việc lập kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng là vô cùng cần thiết mà ba mẹ không nên bỏ qua, nhất là khi bé có những dấu hiệu bất thường về sự phát triển thể chất và hệ tiêu hóa chẳng hạn như:

Kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng cần dựa vào tình trạng dinh dưỡng và thể trạng khác nhau của từng đứa trẻ. Để tìm hiểu nguyên nhân chính xác dẫn đến suy dinh dưỡng, ba mẹ cần đưa trẻ đến gặp bác sĩ để được kiểm tra chuyên sâu cũng như tham khảo hướng dẫn của bác sĩ nhằm xây dựng kế hoạch chăm sóc trẻ đúng cách và hiệu quả nhất. (1)

Dưới đây là một số hướng dẫn chi tiết từ các chuyên gia về cách lập kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng ba mẹ có thể tham khảo.

Một trong những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em mà nhiều ba mẹ không chú ý, đó là vấn đề vệ sinh trong ăn uống. Khác với người lớn, hệ tiêu hóa của trẻ em vẫn còn khá non nớt, do đó khi ăn phải thức ăn ô nhiễm và không hợp vệ sinh trẻ có nguy cơ mắc phải các bệnh nhiễm trùng đường ruột, giun sán, tiêu chảy, ngộ độc thực phẩm,... Chính vì thế, ba mẹ cần quan tâm nhiều hơn đến vấn đề vệ sinh khi lựa chọn thực phẩm và chế biến thức ăn hàng ngày cho trẻ.

Theo đó, một số lưu ý trong vấn đề vệ sinh ăn uống khi ba mẹ lên kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng bao gồm:

Bên cạnh các vấn đề vệ sinh ăn uống, việc vệ sinh cá nhân hàng ngày cũng cần được ba mẹ lưu ý khi chăm sóc trẻ. Tắm gội sạch sẽ, tránh để trẻ mặc quần áo bẩn cả ngày, cắt móng tay thường xuyên và không cho trẻ mút tay hay ngậm đồ chơi,...

Ba mẹ có thể dạy trẻ một vài kỹ năng vệ sinh cá nhân đơn giản như thường xuyên rửa tay sạch sẽ trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, đánh răng đúng cách 2 lần/ngày và giữ cơ thể sạch sẽ để phòng tránh các bệnh ngoài da.

Mặt khác, ba mẹ cũng cần tạo cho trẻ môi trường sống, vui chơi và sinh hoạt hàng ngày sạch



sẽ, thoáng mát. Dọn dẹp và vệ sinh nhà cửa thường xuyên để tránh các nguồn lây nhiễm, đồng thời thu gom và xử lý rác thải hàng ngày để tránh ô nhiễm môi trường sống của trẻ.

Nguyên tắc chính của kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng đó là đảm bảo cho trẻ có một chế độ ăn uống hợp lý, lành mạnh và đáp ứng đúng nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể từ 4 nhóm chất chính bao gồm đạm, béo, bột đường, vitamin và khoáng chất. Trong một số trường hợp không bổ sung đủ dinh dưỡng bằng cách ăn uống, ba mẹ có thể cân nhắc sử dụng một số thực phẩm chức năng phù hợp với trẻ em theo hướng dẫn của bác sĩ.

Lưu ý, không nên tự ý cho trẻ uống kháng sinh hoặc các vitamin khác khi chưa tham khảo ý kiến bác sĩ để tránh gây tác dụng ngược khi đang điều trị tình trạng suy dinh dưỡng của trẻ.

Các chuyên gia khuyến khích ba mẹ nên trang bị cho mình những kiến thức nhất định về dinh dưỡng để có cách chăm sóc hợp lý và khoa học nhất.

Bằng việc theo dõi cân nặng, chiều cao kết hợp cùng biểu đồ tăng trưởng của trẻ theo từng tháng giúp ba mẹ xác định được trẻ có đang phát triển bình thường hay không. Ngoài ra, ba mẹ có thể ghi lại sự thay đổi thể trạng của trẻ theo các mốc thời gian nhất định nhằm theo dõi sự phát triển của trẻ chi tiết hơn.

Bên cạnh việc tự theo dõi tại nhà, ba mẹ nên đưa trẻ đi kiểm tra sức khỏe định kỳ để các bác sĩ xác định chính xác lượng chất thừa hoặc thiếu trong con. Vì mỗi trẻ sẽ có sự hấp thu dinh dưỡng khác nhau, nên sau khi tìm hiểu nguyên nhân chính xác gây suy dinh dưỡng ở trẻ, ba mẹ sẽ được các chuyên gia tư vấn kỹ hơn về kế hoạch ăn uống, nghỉ ngơi cho con đảm bảo cân bằng và đầy đủ dinh dưỡng.

Trong trường hợp trẻ gặp các vấn đề về tâm lý dẫn đến chán ăn, biếng ăn và khó hấp thụ dinh dưỡng, hãy đưa trẻ đến gặp bác sĩ để được hướng dẫn khắc phục các tình trạng rối loạn ăn uống hoặc rối loạn tâm thần có ảnh hưởng đến thói quen ăn uống thường ngày của trẻ.

Mặt khác, ba mẹ nên khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động vui chơi ngoài trời hoặc chơi các bộ môn thể thao phù hợp với độ tuổi như bơi lội, đi bộ, nhảy dây... giúp trẻ tăng cơ hội giao lưu, tiếp xúc với các bạn từ đó cải thiện tinh thần và thể chất cho trẻ hiệu quả hơn.

Trong quá trình chăm sóc trẻ bị suy dinh dưỡng, khi nhận thấy trẻ có các dấu hiệu của tình

trạng thiếu chất trầm trọng, phụ huynh nên đưa trẻ đến bệnh viện để được các bác sĩ thăm khám và tư vấn điều trị đúng cách.

Theo đó, trẻ cần được điều trị tại bệnh viện khi gặp các vấn đề sau:

Để biết thêm thông tin về cách lập kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng và những vấn đề sức khỏe khác của trẻ, ba mẹ có thể liên hệ đến Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh theo thông tin:

Hy vọng những thông tin hữu ích từ bài viết có thể giúp ba mẹ có thêm kiến thức cần thiết để lập kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng một cách đúng đắn và hiệu quả. Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng là cả một quá trình đòi hỏi sự quan tâm và nỗ lực chăm sóc đặc biệt từ gia đình cùng sự hỗ trợ từ các chuyên gia. Do đó, khi gặp bất kỳ khó khăn nào trong quá trình chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng, ba mẹ đừng ngần ngại liên hệ đến Hotline BVĐK Tâm Anh để được các chuyên gia, bác sĩ giải tư vấn và hướng dẫn điều trị đúng cách.

---

Tiêu đề: 9 cách phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em hiệu quả, cha mẹ nên biết

Nội dung:

Hầu hết trẻ em có nguy cơ cao suy dinh dưỡng từ khoảng 6 tháng tuổi cho đến khi 2-3 tuổi. Tình trạng này không chỉ gây ra những hệ lụy ngắn hạn mà còn ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe và tăng nguy cơ mắc các bệnh lý nghiêm trọng ở trẻ. Việc phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em là một nhiệm vụ quan trọng và cấp thiết đối với các bậc phụ huynh. Bài viết dưới đây sẽ cung cấp những kiến thức cơ bản cùng nhiều biện pháp hữu hiệu để phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em, ba mẹ đừng bỏ qua nhé!

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi ThS.BS Nguyễn Anh Duy Tùng – Trung tâm Thông tin Y khoa, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.

Suy dinh dưỡng là tình trạng thiếu chất dinh dưỡng do chế độ ăn uống kém hoặc các vấn đề hấp thụ chất dinh dưỡng từ thực phẩm. Điều này gây nên những ảnh hưởng nghiêm trọng đến quá trình phát triển và tăng trưởng của trẻ em. Theo số liệu thống kê từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) năm 2022, ước tính có khoảng 149 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị thấp còi, trong khi có 37

triệu trẻ em thừa cân và béo phì, dẫn đến gần một nửa số ca tử vong ở trẻ em dưới 5 tuổi có liên quan đến suy dinh dưỡng. Những điều này chủ yếu xảy ra ở các nước thu nhập thấp và trung bình. (1)

Ba mẹ có thể dễ dàng nhận biết trẻ bị suy dinh dưỡng bằng cách theo dõi cân nặng hàng tháng của trẻ. Trẻ suy dinh dưỡng sẽ không tăng cân, xu hướng nhẹ cân và thấp bé hơn những đứa trẻ bình thường cùng tuổi.

Trước khi tham khảo những biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em, ba mẹ hãy tìm hiểu đâu là nguyên nhân gây ra tình trạng này để có cách xử lý đúng đắn nhất. Các chuyên gia cho biết một số nguyên nhân chủ yếu khiến trẻ bị suy dinh dưỡng, bao gồm:

Các biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ chủ yếu là chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh khi mẹ bầu đang mang thai cùng các kiến thức cơ bản về dinh dưỡng ba mẹ cần trang bị khi chăm sóc con ở từng giai đoạn phù hợp. Dưới đây là một số gợi ý chi tiết về cách phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em.

Chế độ dinh dưỡng trong thai kỳ đóng vai trò vô cùng quan trọng vừa giúp mẹ khỏe, tăng tiết sữa, vừa giúp em bé nhận được các dưỡng chất cần thiết để nuôi sống cơ thể. Chính vì thế, mẹ bầu cần chú ý cung cấp đầy đủ và đa dạng các dưỡng chất thiết yếu để đảm bảo thai nhi được phát triển tốt, đồng thời tránh nguy cơ suy dinh dưỡng ở trẻ sau khi sinh ra.

Theo đó, chị em nên duy trì chế độ ăn giàu dinh dưỡng bao gồm các nhóm thực phẩm cung cấp đủ protein, carbohydrate, chất béo, vitamin và khoáng chất chẳng hạn như gạo lứt, ngũ cốc, các loại thịt nạc, cá, trứng, sữa, rau củ quả và trái cây,... Bên cạnh đó, mẹ bầu cũng nên bổ sung những vi chất dinh dưỡng quan trọng như sắt, acid folic, canxi theo chỉ định của bác sĩ vừa giúp giảm nguy cơ suy dinh dưỡng vừa giúp ích cho sự phát triển não bộ của thai nhi. (2)

Ngoài ra, uống 2 – 2,5 lít nước mỗi ngày còn giúp mẹ tăng cường quá trình trao đổi chất, tăng lưu thông máu và duy trì chức năng của các cơ quan trong cơ thể.

Theo các chuyên gia, sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng lý tưởng, dễ tiêu hóa và chứa nhiều kháng thể giúp bảo vệ trẻ khỏi các bệnh nhiễm trùng, đồng thời cung cấp đủ dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển cũng như phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ trong 6 tháng đầu đời.

Mẹ bầu nên cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ đầu sau sinh. Việc này giúp trẻ nhận được nguồn dinh dưỡng quý giá từ sữa non, cung cấp kháng thể và nguồn dinh dưỡng tốt cho sức khỏe, trí não của trẻ. Ngoài ra, việc cho trẻ bú mẹ ngay sau sinh sẽ kích thích mẹ nhanh tiết sữa đồng thời giúp tử cung co lại nhanh hơn, tránh tình trạng băng huyết sau sinh.

Trong 6 tháng sau đó, mẹ nên duy trì cho trẻ bú sữa mẹ thường xuyên, tránh lạm dụng sữa bột hoặc cho trẻ ăn bổ sung quá sớm. Hãy con trẻ bú bất kỳ lúc nào trẻ muốn kể cả ban đêm.

Đến giai đoạn 6 tháng tuổi, đây là thời điểm trẻ có thể bắt đầu ăn dặm, mẹ nên thiết kế thực đơn đa dạng với đầy đủ 4 nhóm chất quan trọng gồm chất đạm, chất béo, chất bột đường, vitamin và khoáng chất. Lưu ý lựa chọn, chế biến đồ ăn dễ hấp thu và trang trí món ăn bắt mắt để con có hứng thú hơn với bữa ăn.

Không nên cho trẻ ăn quá trễ vì sẽ làm tăng nguy cơ chậm tăng trưởng, thậm chí khiến trẻ bị suy dinh dưỡng. Theo đó, mẹ nên tăng lượng thức ăn khi trẻ bắt đầu lớn hơn. Đặc biệt đến thời điểm từ 18-24 tháng tuổi mẹ nên cai sữa và cho trẻ ăn thức ăn giống người lớn vì lúc này bé đã mọc đủ răng và cứng cáp hơn. Từ đó bé cần được bổ sung nguồn thức ăn nhiều hơn để chuyển hóa thành năng lượng cho các hoạt động vui chơi và phát triển.

Vấn đề vệ sinh ăn uống và đảm bảo an toàn thực phẩm là một trong những yếu tố quan trọng của các biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), việc tiếp cận đủ thực phẩm an toàn và bổ dưỡng là “chìa khóa” để duy trì sự sống và tăng cường dinh dưỡng cho cơ thể. Thực phẩm không vệ sinh chứa nhiều loại vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng hoặc các chất hóa học có hại có thể gây ra hơn 200 bệnh lý khác nhau cho cả người lớn và trẻ em. Đây cũng là nguyên nhân dẫn đến khoảng 420.000 ca tử vong mỗi năm vì ăn thực phẩm bị ô nhiễm. (3)

Thực phẩm không an toàn tạo ra vòng lặp của bệnh tật và suy dinh dưỡng, đặc biệt ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Chính vì thế, ba mẹ nên lựa chọn thực phẩm tươi, rõ nguồn gốc, ưu tiên chế biến thực phẩm tại nhà và hạn chế cho trẻ dùng thức ăn ngoài hàng quán, thực phẩm chế biến sẵn, đóng hộp để đảm bảo vệ sinh.

Bên cạnh việc chăm sóc và bổ sung nguồn dinh dưỡng cần thiết, ba mẹ cũng cần chú ý quan

sát đến vấn đề vệ sinh cá nhân của trẻ cũng như giữ môi trường sống sạch sẽ nhằm hạn chế khả năng bị nhiễm khuẩn hoặc lây bệnh.

Khi trẻ đã có khả năng nhận thức, ba mẹ nên dạy trẻ một vài hoạt động tự vệ sinh cá nhân phù hợp với độ tuổi. Ví dụ như không ngâm tay chân, ngâm đồ chơi, thường xuyên vệ sinh tay sạch sẽ trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Đặc biệt, những kỹ năng vệ sinh cá nhân này sẽ rất cần thiết cho trẻ khi bước vào độ tuổi đi học. Bởi trường học là nơi có nguy cơ lây nhiễm bệnh rất cao, nếu trẻ biết cách vệ sinh và bảo vệ sức khỏe sẽ giúp hạn chế khả năng nhiễm bệnh từ môi trường bên ngoài.

Mặt khác, tránh để trẻ tiếp xúc với người bệnh hoặc các nguồn lây bệnh. Người lớn khi chăm sóc trẻ cũng cần vệ sinh sạch sẽ và tuân thủ những thói quen vệ sinh nhằm làm gương và khuyến khích trẻ thực hiện cùng.

Một đứa trẻ được xem là phát triển bình thường không những phải tăng cân mà còn phải tăng chiều cao đều đặn theo lứa tuổi. Khi ba mẹ theo dõi cân nặng, chiều cao của bé định kỳ hàng tháng cùng với việc sử dụng biểu đồ tăng trưởng giúp biết được chính xác trẻ có phát triển bình thường hay không. Từ đó phát hiện sớm tình trạng suy dinh dưỡng hoặc các nguy cơ nếu có và lên kế hoạch chăm sóc dinh dưỡng phù hợp cho trẻ.

Khi trẻ mắc các bệnh lý về hô hấp hay tiêu hóa, ba mẹ nên đưa trẻ đi khám và thực hiện điều trị triệt để theo chỉ định của bác sĩ. Sử dụng thuốc đúng liều lượng, đúng giờ đồng thời bổ sung men vi sinh giúp cân bằng lợi khuẩn cho hệ tiêu hóa của trẻ.

Bên cạnh đó, phụ nữ có thai nên bổ sung viên sắt và acid folic hàng ngày theo hướng dẫn của bác sĩ. Thực hiện tiêm phòng đầy đủ và bổ sung vitamin A mỗi năm giúp phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em hiệu quả.

Một số loại giun đường ruột thường gặp như giun đũa, giun tóc, giun móc mà một trong những nguyên nhân gây ra tình trạng rối loạn tiêu hóa, đau bụng, thiếu máu và đặc biệt là suy dinh dưỡng, gầy yếu và chậm lớn ở trẻ em lứa tuổi mầm non. Điều này ảnh hưởng đến sự phát triển cả về trí tuệ lẫn tinh thần của trẻ.

Chính vì thế, ba mẹ nên chú ý đưa trẻ đi tẩy giun định kỳ 6 tháng/lần từ lúc trẻ 1 tuổi.

Duy trì thói quen tập thể dục thường xuyên từ sớm đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển thể chất, đồng thời tăng cường trao đổi chất, cải thiện tuần hoàn máu và tăng cường hệ miễn dịch của trẻ. Điều này giúp trẻ em giảm nguy cơ mắc các bệnh thông thường và ngủ ngon hơn, thúc đẩy hệ tiêu hóa giúp em ăn uống ngon miệng hơn.

Trẻ từ 5 tới 11 tuổi được khuyến khích tham gia các hoạt động thể chất hoặc vui chơi năng động ít nhất 60 phút mỗi ngày. Ba mẹ có thể lựa chọn một vài hoạt động thể thao phù hợp với trẻ như đi bộ, chạy bộ, nhảy dây, bơi lội và một số bộ môn như bóng đá, bóng rổ, cầu lông,...

Bên cạnh việc khuyến khích, ba mẹ cũng nên đồng hành cùng con trong các hoạt động thể thao hàng ngày giúp tăng tình cảm gia đình vừa giúp trẻ có điều kiện phát triển toàn diện, đồng thời phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em hiệu quả.

Như đã đề cập ở trên, suy dinh dưỡng là một trong những nguyên nhân gây tử vong ở khoảng 45% trẻ em dưới 5 tuổi và gây ra nhiều hệ lụy nguy hiểm như:

Theo các chuyên gia, suy dinh dưỡng ở trẻ em hoàn toàn có thể phòng ngừa và khắc phục bằng cách cải thiện chế độ ăn hàng ngày của trẻ. Ba mẹ nên đa dạng món ăn khác nhau và cân đối các dạng thức ăn. Thường xuyên thay đổi cách chế biến giúp trẻ ăn ngon miệng hơn. Lưu ý, ba mẹ chỉ nên cung cấp các dưỡng chất phù hợp với tình trạng của trẻ để tránh gây ra hiện tượng béo phì hoặc các bệnh lý thừa chất khác.

Trong trường hợp cần xác định chính xác nguyên nhân gây suy dinh dưỡng và kiểm tra thể trạng của trẻ, ba mẹ có thể tìm kiếm sự hỗ trợ tư vấn từ các bác sĩ tại khoa Nhi, BVĐK Tâm Anh để được tư vấn về chế độ dinh dưỡng giúp phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em hiệu quả.

Khoa Nhi, Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh quy tụ đội ngũ chuyên gia, bác sĩ giỏi chuyên môn, giàu kinh nghiệm trong điều trị nhiều bệnh lý Nhi khoa từ cơ bản đến chuyên sâu.

Bên cạnh đó, BVĐK Tâm Anh còn đầu tư hệ thống máy móc hiện đại, nhập khẩu từ những nước châu Âu... để phục vụ công tác chẩn đoán, điều trị bệnh hiệu quả. Dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao từ BVĐK Tâm Anh sẽ cho cả mẹ và bé có trải nghiệm khám bệnh tốt nhất.

Để đặt lịch thăm khám và nhận tư vấn về tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em cùng các chuyên gia Nhi khoa tại Hệ thống BVĐK Tâm Anh, mẹ vui lòng liên hệ đến:

Bằng việc thực hiện đúng các biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em ở trên, ba mẹ có thể giúp trẻ phát triển toàn diện và tránh được nguy cơ suy dinh dưỡng từ sớm. Nếu cần thêm thông tin hỗ trợ hoặc có bất kỳ thắc mắc nào về vấn đề dinh dưỡng của trẻ, ba mẹ đừng ngần ngại liên hệ đến Hotline BVĐK Tâm Anh để được các chuyên gia, bác sĩ Nhi khoa giỏi hỗ trợ sớm nhất.

---

Tiêu đề: Ung thư dạ dày nên ăn gì và kiêng gì? Dinh dưỡng cho bệnh nhân

Nội dung:

Ở Việt Nam, ung thư dạ dày đứng thứ 5 về số ca mắc mới và thứ 3 về số ca tử vong mỗi năm. Đa phần, bệnh nhân phát hiện bệnh khi ung thư đã tiến triển đến giai đoạn muộn. Vậy ung thư dạ dày nên ăn gì và kiêng gì? Tầm quan trọng của chế độ dinh dưỡng như thế nào? Bài viết sau sẽ giải đáp chi tiết các vấn đề trên.

Với bệnh nhân ung thư nói chung và ung thư dạ dày nói riêng, khi biết bản thân mắc bệnh, tâm lý thường buồn phiền và dẫn đến chán ăn. Trong

quá trình điều trị, bệnh nhân còn trải qua các phương pháp điều trị như: xạ trị, phẫu thuật, hóa trị,... đều cần đủ sức khỏe, sức đề kháng, hỗ trợ phục hồi nhanh sau mỗi đợt điều trị.

Do đó, ung thư dạ dày nên ăn gì đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình điều trị. Chế độ dinh dưỡng nên được quan tâm từ lúc phát hiện bệnh và duy trì trong suốt quá trình điều trị.

Việc xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân ung thư dạ dày hoàn toàn khác nhau ở mỗi người và tùy vào các yếu tố như: giai đoạn bệnh, tiên lượng bệnh, mức độ xâm lấn khối u, phương pháp điều trị và các bệnh nền khác. Mục đích chính của vấn đề “ung thư dạ dày nên ăn gì?” là giúp bệnh nhân duy trì thể trạng khỏe mạnh, cải thiện hệ miễn dịch cũng như chức năng

của các cơ quan trong cơ thể. Người thân có

thê

tham khảo ý kiến, chỉ dẫn của bác sĩ khoa Ung bướu và các chuyên gia dinh dưỡng để có chế độ dinh dưỡng thích hợp.

Sụt cân là vấn đề thường gặp với bệnh nhân ung thư dạ dày. Khối u ở dạ dày có thể gây tắc nghẽn, khiến thức ăn không thể qua thực quản vào dạ dày hoặc từ dạ dày vào ruột như bình thường, ảnh hưởng đến việc ăn uống của bệnh nhân. Do đó, vấn đề “ung thư dạ dày nên ăn gì?” cần được quan tâm đúng mực.

Những yếu tố khác dẫn đến tình trạng sụt cân ở bệnh nhân ung thư dạ dày bao gồm:

Cảm thấy no sau ăn và uống được cải thiện khi phần còn lại của dạ dày căng ra hoặc cơ thể điều chỉnh theo những thay đổi trong quá trình tiêu hóa. Ngay cả khi không phẫu thuật, dạ dày cũng tiêu hóa chậm hơn nhiều, khiến bệnh nhân cảm thấy no trong thời gian dài hơn. Vì vậy, bệnh nhân và người thân nên quan tâm đến vấn đề “ung thư dạ dày nên ăn gì?” để đảm bảo cung cấp đủ dinh dưỡng cho cơ thể.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Trong quá trình điều trị, bệnh nhân ung thư dạ dày có thể gặp các tác dụng phụ như: tiêu chảy, táo bón, chán ăn, giảm cân, thay đổi khẩu vị, ợ nóng, mệt mỏi... và tăng nguy cơ nhiễm trùng. Vì vậy, bệnh nhân ung thư dạ dày nên ăn gì để cải thiện sức khỏe luôn là vấn đề khiến bệnh nhân lẫn người thân trăn trở. Bệnh nhân nên ăn đa dạng và đủ các nhóm thực phẩm thiết yếu, cụ thể: (1)

Protein giúp cơ thể sửa chữa các tế bào và mô cũng như phục hồi hệ thống miễn dịch sau bệnh. Thực phẩm nhiều đạm, kết hợp đạm động vật và/hoặc đạm thực vật (yến mạch, cá ngừ, hạnh nhân, trứng...) để cung cấp đủ dưỡng chất cho quá trình phục hồi sức khỏe của bệnh nhân.

Ngũ cốc nguyên hạt nằm trong danh sách “ung thư dạ dày nên ăn gì?”, cung cấp nguồn



carbohydrate và chất xơ tốt, giúp duy trì mức năng lượng của bệnh nhân. Các loại ngũ cốc nguyên hạt có thể sử dụng như: gạo, ngô, lúa mì, hạt lúa mạch...

Bệnh nhân nên bổ sung rau quả và trái cây vào bữa ăn để cung cấp đủ các chất chống oxy hóa, giảm các triệu chứng bệnh và cung cấp vitamin, các khoáng chất cần thiết cho bệnh nhân ung thư dạ dày.

Bệnh nhân nên dùng các loại dầu đậu nành, dầu oliu... thay thế cho các loại chất béo bão hòa có trong mỡ động vật.

Trong chế độ ăn của bệnh nhân ung thư dạ dày nên bổ sung các thực phẩm giàu vitamin A, B, C, E có đặc tính chống oxy hóa tốt như: cà rốt, bí đỏ, ớt chuông, bưởi, cam, đậu bắp, rau khoai, rau ngót, rau muống, mồng tơi...

Uống đủ nước trong quá trình điều trị ung thư để ngăn tình trạng mất nước. Bệnh nhân nên uống từ 2-2,5 lít nước mỗi ngày, bổ sung nước ép trái cây, sữa dành cho bệnh nhân ung thư... để ngừa mất nước.

Bên cạnh vấn đề “ung thư dạ dày nên ăn gì?”, có một số thực phẩm bệnh nhân ung thư dạ dày nên kiêng ăn vì mang nguy cơ tiềm ẩn và ảnh hưởng đến quá trình điều trị, cụ thể: (2)

Với bệnh nhân được can thiệp ngoại khoa để điều trị ung thư dạ dày, một số lưu ý về dinh dưỡng trước và sau phẫu thuật cụ thể như sau:

Tùy tình trạng sau phẫu thuật, bệnh nhân có thể được khuyên ăn sớm để phục hồi nhu động ruột, tăng sức đề kháng cũng như mau lành vết thương. Tùy phương pháp phẫu thuật mà bệnh nhân lựa chọn bổ sung dinh dưỡng bằng các đường khác nhau. Ở giai đoạn bệnh nhân có thể ăn trực tiếp, cần chú ý nhai kỹ, ăn chậm, ăn đồ lỏng dần dần, cụ thể:

Bệnh nhân đang hóa trị ung thư dạ dày thường gặp một số tác dụng phụ như đầy bụng, buồn nôn, chướng bụng, ăn không tiêu, viêm loét miệng, sốt cao, hạ hồng cầu và bạch cầu,... Do vậy, thực đơn dinh dưỡng cần lưu ý những điểm sau:

Dinh dưỡng cho bệnh nhân điều trị ung thư dạ dày chuyên biệt, cụ thể như sau:

Các phương pháp điều trị ung thư dạ dày có thể gây tác dụng phụ như buồn nôn, chán ăn, mệt mỏi, tiêu chảy, táo bón... có thể được kiểm soát bằng cách điều chỉnh chế độ ăn, cụ thể: (3)

Bên cạnh có chế độ dinh dưỡng hợp lý, bệnh nhân cần vận động điều độ, thực hiện những bài tập phù hợp với tình trạng sức khỏe như: tập thở, tập yoga, thái cực quyền, các bài tập giãn cơ... giúp cải thiện sức khỏe. Dinh dưỡng phù hợp, thể thao vừa sức và tinh thần lạc quan là 3 yếu tố quan trọng để chống lại bệnh ung thư dạ dày.

Tập thể dục nhẹ hoặc đi bộ trước khi ăn để tăng cảm giác thèm ăn. Thể dục không chỉ giúp duy trì sức khỏe mà còn hỗ trợ tinh thần lạc quan.

Đa phần, bệnh nhân ung thư rất dễ bị trầm cảm, suy sụp, thậm chí tuyệt vọng. Do đó, sự động viên tinh thần đến từ người thân và bạn bè xung quanh giúp bệnh nhân lạc quan hơn, thoải mái tinh thần hơn, từ đó nâng cao hiệu quả điều trị.

Tinh thần lạc quan giúp chống lại bệnh ung thư dạ dày. Bệnh nhân nên duy trì sự tích cực, chiến đấu với bệnh cùng với sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và bác sĩ.

Dinh dưỡng đóng vai trò không thể thiếu trong quá trình hỗ trợ điều trị ung thư dạ dày. Điều quan trọng là phải hiểu rõ “ung thư dạ dày nên ăn gì và kiêng gì”. Vì mỗi bệnh nhân là cá thể riêng biệt, không ai giống ai, vậy nên bệnh nhân và gia đình cần chủ động trao đổi với bác sĩ để có hướng dẫn phù hợp, tối ưu hiệu quả điều trị, nâng cao chất lượng sống cho bệnh nhân.

Khoa Ung bướu sở hữu trang thiết bị hiện đại, có đội ngũ y bác sĩ nhiều kinh nghiệm trong điều trị và chăm sóc chuyên biệt cho từng bệnh nhân, cập nhật nhanh các phác đồ điều trị tiêu chuẩn trên thế giới, góp phần nâng cao chất lượng dịch vụ khám và điều trị cho bệnh nhân ung thư trong khu vực và bệnh nhân trở về từ các trung tâm y tế nước ngoài.

“Ung thư dạ dày nên ăn gì và kiêng gì” là vấn đề cần được quan tâm khi điều trị. Vì vậy, bệnh nhân nên tham khảo ý kiến của bác sĩ, nhất là bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng để cung cấp cho cơ thể chế độ dinh dưỡng phù hợp, góp phần cải thiện hiệu quả điều trị.

---

Tiêu đề: Trẻ suy dinh dưỡng độ 3: Dấu hiệu, chẩn đoán và cách cải thiện

Nội dung:

Trong cả 3 cấp độ suy dinh dưỡng thì suy dinh dưỡng độ 3 được xem là thể nặng nhất, có thể đi kèm với một số bệnh mạn tính và nhiễm trùng, dẫn đến sụt cân đáng kể và không chú ý. Trẻ

suy dinh dưỡng độ 3 có thể đối mặt với những nguy cơ suy giảm thể chất và trí tuệ nghiêm trọng, thậm chí tử vong nếu không được điều trị kịp thời.

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi ThS.BS Nguyễn Anh Duy Tùng – Trung tâm Thông tin Y khoa, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.

Suy dinh dưỡng độ 3 hay còn gọi là suy dinh dưỡng nặng là mức độ nghiêm trọng nhất của tình trạng thiếu dinh dưỡng ở trẻ em. Ở giai đoạn này, cơ thể trẻ không chỉ thiếu cân mà còn gặp nhiều biến chứng nguy hiểm khác như hệ miễn dịch suy yếu, phát triển chậm và dễ mắc các bệnh lý liên quan đến việc thiếu hụt dinh dưỡng. Trẻ suy dinh dưỡng độ 3 có cân nặng thực tế đo được chỉ còn dưới 60% so với chuẩn cân nặng trung bình ở những đứa trẻ khỏe mạnh, cùng tuổi.

Một số nguyên nhân dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng độ 3 ở trẻ, bao gồm:

Một trong những dấu hiệu rõ ràng nhất của suy dinh dưỡng độ 3 là tình trạng thiếu cân trầm trọng, cân nặng của trẻ đo được chỉ còn dưới 60% so với mức chuẩn của trẻ cùng tuổi. Cơ thể trẻ gầy gò, da bọc xương và có thể xuất hiện các dấu hiệu thiếu chất như da khô, tóc rụng và móng tay dễ gãy. Ngoài ra, trẻ còn gặp khó khăn trong việc phát triển chiều cao và các cơ quan nội tạng cũng có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

Suy dinh dưỡng độ nặng khiến hệ miễn dịch của trẻ suy giảm nghiêm trọng, dẫn đến trẻ dễ mắc các bệnh nhiễm trùng hơn so với trẻ khác, trẻ thường xuyên ốm vặt, cảm lạnh, viêm phổi,... Bên cạnh đó, sự suy yếu cơ bắp khiến trẻ trở nên yếu ớt, hay mệt mỏi và không có năng lượng để tham gia các hoạt động vui chơi, học tập. (1)

Trẻ suy dinh dưỡng độ 3 cũng có thể gặp các vấn đề về tâm lý và hành vi. Trẻ thường xuyên buồn bã, dễ cáu gắt và thiếu sự tập trung khi học tập. Tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng ảnh hưởng đến sự phát triển của não bộ, khiến trẻ gặp khó khăn trong việc học tập và ghi nhớ. Trẻ có thể tỏ ra lo lắng, sợ hãi và khó hòa nhập cùng bạn bè.

Độ 3 là mức độ nghiêm trọng nhất trong các cấp độ suy dinh dưỡng ở trẻ em. Nhiều trường hợp có thể đối mặt với nguy cơ tử vong khi không được phát hiện sớm và điều trị kịp thời. Mức độ

này làm ảnh hưởng đến tất cả các bộ phận trên cơ thể trẻ. Khi trẻ rơi vào trường hợp này, ba mẹ không nên tự ý điều trị tại nhà mà tốt nhất hãy đưa trẻ đến các trung tâm y tế hoặc bệnh viện uy tín để được bác sĩ chuyên khoa thăm khám, kiểm tra, từ đó xây dựng phác đồ điều trị phù hợp, hiệu quả nhất.

Nhằm xác định chính xác tình trạng và mức độ suy dinh dưỡng ở trẻ, các chuyên gia sẽ dùng một số phương pháp chẩn đoán phổ biến sau:

Đây là bước đầu tiên và cơ bản nhất trong việc chẩn đoán suy dinh dưỡng độ 3 ở trẻ. Bác sĩ sẽ tiến hành khám tổng quát để tìm kiếm các dấu hiệu lâm sàng của suy dinh dưỡng như da khô, tóc rụng, móng tay dễ gãy, bụng phình to, cơ bắp yếu và các vết loét trên da. Ngoài ra, bác sĩ sẽ kiểm tra các dấu hiệu thiếu vitamin và khoáng chất, chẳng hạn như thiếu máu, thiếu sắt và các vấn đề về thị giác do thiếu vitamin A.

Trẻ suy dinh dưỡng độ 3 thường có cân nặng dưới 60% so với chuẩn cân nặng trung bình của trẻ cùng tuổi và chiều cao. Bác sĩ sẽ sử dụng bảng chỉ số nhân trắc (Z-score) để xác định mức độ suy dinh dưỡng. Nếu chỉ số Z-score dưới -4SD, trẻ được xem là bị suy dinh dưỡng độ 3.

Vòng cánh tay trên là một chỉ số quan trọng khác để đánh giá mức độ suy dinh dưỡng ở trẻ. Nếu chu vi của phần giữa cánh tay dưới 110mm, đó là dấu hiệu rõ ràng của tình trạng suy dinh dưỡng mức độ nặng.

Các xét nghiệm máu như công thức máu, đo đường huyết, kiểm tra nồng độ protein trong máu cùng các xét nghiệm máu thông thường khác có thể được bác sĩ chỉ định để chẩn đoán tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em.

Tìm hiểu thêm:

Hầu hết các tình trạng suy dinh dưỡng đều để lại nhiều hệ lụy đến sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ. Đặc biệt, trẻ suy dinh dưỡng độ 3 là mức độ nặng nhất, có thể dẫn đến nhiều biến chứng và thậm chí tử vong nếu không được kiểm soát các triệu chứng, cũng như có phác đồ điều trị phù hợp.

Với mức độ này ba mẹ cần đưa bé đến các cơ sở y tế hoặc bệnh viện để được thăm khám và thực hiện các kiểm tra chuyên sâu, từ đó xây dựng kế hoạch dinh dưỡng phù hợp cho trẻ. Dưới

đây là một số phương pháp cải thiện dinh dưỡng cho bé được các chuyên gia khuyến cáo:

Một trong những biện pháp quan trọng nhất để cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng độ 3 ở trẻ là cung cấp một chế độ dinh dưỡng đặc biệt. Chế độ này cần chú trọng bổ sung protein, vitamin và khoáng chất để bù đắp sự thiếu hụt dinh dưỡng.

Trẻ suy dinh dưỡng độ 3 thường có hệ tiêu hóa yếu, khó có thể hấp thụ quá nhiều dưỡng chất từ bữa ăn lớn. Do đó, việc chia nhỏ bữa ăn trong ngày sẽ giúp trẻ dễ dàng tiêu hóa và hấp thụ dinh dưỡng hơn. Lưu ý mỗi bữa ăn nên chứa đủ các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết để đảm bảo trẻ được bổ sung nguồn năng lượng dồi dào cho các hoạt động trong ngày.

Trong một số trường hợp, việc bổ sung dinh dưỡng qua chế độ ăn uống hàng ngày có thể không đủ để cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng độ 3. Khi đó, các loại thực phẩm chức năng, bổ sung vitamin và khoáng chất có thể được sử dụng dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.

Suy dinh dưỡng độ 3 thường đi kèm với nhiều bệnh lý nhiễm trùng như tiêu chảy và các vấn đề về hô hấp. Điều trị dứt điểm các bệnh lý này là một bước quan trọng trong quá trình cải thiện tình trạng dinh dưỡng của trẻ. Bác sĩ sẽ đưa ra các phác đồ điều trị thích hợp cho từng bệnh lý, đồng thời theo dõi sát sao tình trạng sức khỏe của trẻ để đảm bảo rằng các bệnh lý kèm theo không làm trầm trọng thêm tình trạng suy dinh dưỡng.

Ba mẹ cần đảm bảo rằng trẻ được sống trong môi trường sạch sẽ, thoáng mát và tránh các nguồn ô nhiễm. Việc giữ vệ sinh cá nhân và môi trường xung quanh sẽ giúp trẻ giảm nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng và các vấn đề về sức khỏe khác.

Việc cho trẻ tham gia các hoạt động ngoài trời và học một vài môn thể thao phù hợp giúp tăng cường trao đổi chất, cải thiện tuần hoàn máu và tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ.

Ba mẹ cần đưa trẻ đi khám định kỳ để bác sĩ kiểm tra và đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ. Dựa vào kết quả đánh giá, bác sĩ sẽ đưa ra lời khuyên cho ba mẹ điều chỉnh chế độ ăn uống và chỉ định thay đổi phương pháp điều trị khi cần thiết để đạt được kết quả tốt nhất.

Theo các chuyên gia, điều quan trọng trong việc cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ nhỏ là tăng khả năng hấp thu dinh dưỡng, giúp trẻ tăng trưởng khỏe mạnh và phát triển toàn diện. Một số lưu ý về chế độ ăn của trẻ suy dinh dưỡng độ 3 mẹ có thể tham khảo.

Khoa Nhi – Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh là địa chỉ thăm khám và điều trị bệnh lý trẻ em đáng tin cậy được nhiều phụ huynh lựa chọn hiện nay. Với đội ngũ chuyên gia, bác sĩ hàng đầu trong lĩnh vực Nội nhi và Ngoại nhi cùng hệ thống trang thiết bị, cơ sở vật chất hiện đại, chất lượng dịch vụ đạt chuẩn, ba mẹ có thể hoàn toàn yên tâm khi chăm sóc sức khỏe con yêu tại đây.

Để đặt lịch thăm khám và nhận tư vấn về các vấn đề dinh dưỡng cùng các chuyên gia – bác sĩ giỏi tại BVĐK Tâm Anh, ba mẹ có thể liên hệ đến thông tin sau:

Trẻ suy dinh dưỡng độ 3 là tình trạng sức khỏe nghiêm trọng kéo theo nhiều hệ lụy nguy hiểm, cũng như ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất, trí tuệ của trẻ, thậm chí có thể gây tử vong nếu không được phát hiện sớm và điều trị kịp thời. Ba mẹ cần chú ý trang bị các kiến thức dinh dưỡng cần thiết và tham khảo ý kiến bác sĩ trong việc xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp giúp trẻ cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng để con sớm trở lại trạng thái sức khỏe bình thường, phát triển cao lớn và khỏe mạnh như những bạn bè đồng trang lứa.

---

Tiêu đề: Trẻ suy dinh dưỡng độ 2: Dấu hiệu, chẩn đoán và cách cải thiện

Nội dung:

Trẻ suy dinh dưỡng độ 2 được xem là tình trạng suy dinh dưỡng trung bình, giai đoạn này trẻ bắt đầu cần sự chăm sóc đặc biệt để tránh tình trạng suy dinh dưỡng diễn tiến đến thể nặng. Việc nhận biết sớm các dấu hiệu suy dinh dưỡng độ 2 giúp ba mẹ lên kế hoạch bổ sung dinh dưỡng cho trẻ đúng cách và hiệu quả.

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi ThS.BS Nguyễn Anh Duy Tùng – Trung tâm Thông tin Y khoa, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.

Suy dinh dưỡng độ 2 là mức độ trung bình của suy dinh dưỡng, xảy ra khi trẻ không nhận đủ dưỡng chất cần thiết để phát triển một cách bình thường. Ở mức độ này, trẻ không chỉ thiếu hụt về cân nặng mà còn có nguy cơ cao về các vấn đề sức khỏe khác như thiếu máu, suy giảm hệ miễn dịch và chậm phát triển về thể chất cũng như tinh thần.

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này chủ yếu đến từ việc không được bú mẹ hoàn toàn trong 6

tháng đầu đời và chế độ ăn dặm không khoa học, dẫn đến việc trẻ không nhận đủ dưỡng chất cả về số lượng và chất lượng so với nhu cầu của cơ thể, khiến trẻ gầy còm, ốm yếu. Bên cạnh đó, trường hợp trẻ mắc các bệnh mạn tính hoặc nhiễm trùng kéo dài như tiêu chảy, viêm phổi, sốt rét, các bệnh về đường hô hấp cũng dễ dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng độ 2.

Trẻ suy dinh dưỡng độ 2 sẽ có cân nặng chỉ khoảng 60-70% cân nặng của trẻ bình thường (-3SD đến -4SD) và kèm theo những dấu hiệu đặc trưng như:

Mặc dù suy dinh dưỡng độ 2 chỉ ở cấp độ trung bình nhưng nếu không được phát hiện sớm và có kế hoạch bổ sung dinh dưỡng phù hợp có thể gây ra nhiều hậu quả nguy hiểm cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Một số tác động tiêu cực mà suy dinh dưỡng cấp độ 2 có thể gây ra như:

Suy dinh dưỡng độ 2 xảy ra do trẻ không nhận đủ các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển toàn diện. Điều này ảnh hưởng đến cả cân nặng và chiều cao của trẻ, kèm theo một vài biểu hiện đặc trưng như thấp còi, suy giảm sức đề kháng và dễ mắc các bệnh lý liên quan đến thiếu hụt dinh dưỡng như thiếu máu, loãng xương và các vấn đề về cơ bắp.

Trẻ suy dinh dưỡng độ 2 thường có hệ miễn dịch yếu hơn, từ đó làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng như viêm phổi, tiêu chảy, sốt rét. Đặc biệt, hệ miễn dịch yếu cũng khiến trẻ hồi phục chậm hơn sau khi bị bệnh, ảnh hưởng đến các hoạt động vui chơi, học tập của trẻ.

Bên cạnh những ảnh hưởng về thể chất, suy dinh dưỡng độ 2 còn tác động tiêu cực đến sự phát triển trí tuệ của trẻ. Theo đó, việc thiếu hụt các dưỡng chất quan trọng như protein, sắt và các vitamin có thể làm chậm quá trình phát triển não bộ, ảnh hưởng đến khả năng học tập, tập trung. Trẻ suy dinh dưỡng thường gặp khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức và có thể bị chậm nói, kém linh hoạt trong tư duy.

Khi tình trạng suy dinh dưỡng kéo dài và không được điều trị dứt điểm có thể dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như tiểu đường, tim mạch, cao huyết áp và các vấn đề về xương khớp có thể xuất hiện sớm hơn ở những trẻ suy dinh dưỡng. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ mà còn làm tăng gánh nặng kinh tế cho gia đình và xã hội.

Việc chẩn đoán suy dinh dưỡng độ 2 ở trẻ em cần kết hợp nhiều phương pháp để đánh giá chính xác tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ. Dưới đây là một số phương pháp chẩn đoán

thường được các chuyên gia sử dụng để kiểm tra tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ:

Tìm hiểu thêm:

Bằng việc trang bị những kiến thức dinh dưỡng cần thiết, ba mẹ hoàn toàn có thể giúp trẻ cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng độ 2 ngay tại nhà bằng một số phương pháp, chẳng hạn như:

Chế độ dinh dưỡng là yếu tố quan trọng nhất trong việc cải thiện suy dinh dưỡng ở trẻ. Trong đó, ba mẹ cần đảm bảo mỗi bữa ăn của trẻ đều có đủ 4 nhóm chất quan trọng bao gồm protein, chất béo, chất bột đường, vitamin và khoáng chất.

Một số nguồn thực phẩm tốt cho trẻ như thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu, rau xanh và hoa quả chín. Ngoài ra, vitamin A, D, E, K và canxi cũng là những chất mẹ cần bổ sung từ thực phẩm vào thực đơn nhằm phát triển chiều cao cho trẻ.

Ba mẹ có thể thử nhiều cách chế biến món ăn khác nhau để kích thích sự thèm ăn của trẻ. Lưu ý, nên lựa chọn thực phẩm tươi, sạch và chế biến chín kỹ nhằm giúp con hạn chế nguy cơ nhiễm trùng hệ tiêu hoá.

Hạn chế cho trẻ ăn các loại thực phẩm chế biến sẵn, thức ăn nhanh, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ, đồ ngọt và đồ uống có gas.

Đối với một số trường hợp suy dinh dưỡng đặc biệt, bác sĩ có thể chỉ định một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ như sắt, kẽm, vitamin A, D và canxi, thông qua các loại thuốc uống hoặc một số thực phẩm chức năng.

Cha mẹ nên khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động thể chất ngoài trời hoặc tạo điều kiện cho trẻ học một vài môn thể thao phù hợp với độ tuổi. Điều này vừa giúp tăng cường trao đổi chất vừa giúp cải thiện tuần hoàn máu và tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ.

Bên cạnh đó, việc cân đối giữa vận động và nghỉ ngơi cũng vô cùng quan trọng. Trẻ cần được nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc để cơ thể phục hồi và phát triển tốt nhất.

Môi trường sống sạch sẽ, thoáng mát và không bị ô nhiễm, đồng thời đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm là rất quan trọng để ngăn ngừa các bệnh nhiễm trùng và giúp trẻ hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn. Ba mẹ nên tập cho con thói quen rửa sạch tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh để tránh lây nhiễm vi khuẩn gây bệnh.



Việc theo dõi sức khỏe định kỳ giúp theo dõi chỉ số cân nặng, chiều cao của trẻ có phù hợp với tiêu chuẩn phát triển theo lứa tuổi không. Từ đây, có thể phát hiện sớm các vấn đề về thiếu hụt dinh dưỡng ở trẻ và có biện pháp can thiệp kịp thời, ngăn chặn các nguy cơ diễn tiến đến cấp độ nặng của tình trạng suy dinh dưỡng.

Để biết thêm thông tin về cách chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng độ 2 và những vấn đề về sức khỏe khác của trẻ, ba mẹ có thể liên hệ đến Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh để được các chuyên gia – bác sĩ hàng đầu trong lĩnh vực Nội Nhi hỗ trợ:

Nhìn chung, suy dinh dưỡng độ 2 ở trẻ em được xem là một biểu hiện sức khỏe đặc biệt, đòi hỏi sự quan tâm và chăm sóc đặc biệt từ gia đình. Việc phát hiện sớm và có biện pháp can thiệp kịp thời giúp cải thiện tình trạng dinh dưỡng, từ đó đảm bảo tự phát triển toàn diện của trẻ.

---

Tiêu đề: Trẻ suy dinh dưỡng độ 1: Dấu hiệu, chẩn đoán và cách cải thiện

Nội dung:

Suy dinh dưỡng là tình trạng thiếu hụt hoặc dư thừa các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ, dẫn đến sức khỏe thể chất và trí tuệ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Trong số các cấp độ, suy dinh dưỡng độ 1 được xem là thể nhẹ nhất và chưa có gì đáng lo ngại. Việc nhận biết sớm và điều trị kịp thời cho trẻ suy dinh dưỡng độ 1 sẽ giúp ba mẹ ngăn chặn diễn tiến bệnh trở nên nghiêm trọng hơn, đảm bảo trẻ phát triển khỏe mạnh.

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi ThS.BS Nguyễn Anh Duy Tùng – Trung tâm Thông tin Y khoa, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.

Suy dinh dưỡng độ 1 là mức độ đầu tiên trong phân loại suy dinh dưỡng ở trẻ em, thường được xác định khi cân nặng thực tế của trẻ đo được chỉ từ 70 – 90% cân nặng của trẻ bình thường ( $<-2SD$ ). Trong giai đoạn này, mặc dù các triệu chứng suy dinh dưỡng có thể không rõ ràng và chưa có gì đáng lo, nhưng nếu không được phát hiện và can thiệp kịp thời, có thể khiến tình trạng bệnh tiến triển thành các mức độ suy dinh dưỡng nặng hơn như độ 2 hoặc độ 3.

Theo các chuyên gia, nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ chủ yếu là

do chế độ ăn uống hàng ngày không cung cấp đủ dưỡng chất gây mất cân bằng dinh dưỡng, hoặc sử dụng chất dinh dưỡng bị suy giảm. Ngoài ra, vẫn còn một số nguyên nhân khác làm tăng nguy cơ trẻ bị suy dinh dưỡng, bao gồm:

Theo nghiên cứu của Bác sĩ Gomez và cộng sự, vào năm 1956 đã xác định có 3 loại suy dinh dưỡng được phân thành 3 cấp độ và tăng dần theo thứ tự độ 1, độ 2 và độ 3. Sự phân loại này được tính toán dựa trên kích thước của trẻ so với cân nặng trung bình theo độ tuổi của chúng. Đặc biệt, nguy cơ tử vong sẽ tăng lên khi mức độ suy dinh dưỡng ngày càng tăng. (1)

Theo đó, trẻ suy dinh dưỡng độ 1 là mức độ nhẹ nhất. Giai đoạn này nếu được phát hiện sớm sẽ giúp ba mẹ có kế hoạch điều trị và bổ sung dinh dưỡng kịp thời.

Một số dấu hiệu thường gặp của trẻ suy dinh dưỡng độ 1 có thể kể đến như:

Suy dinh dưỡng độ 1 là mức độ nhẹ nhất trong các cấp độ suy dinh dưỡng ở trẻ em. Tuy nhiên, ba mẹ không nên chủ quan ở cấp độ này vì nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ. Theo đó, một số nguy cơ tiềm ẩn ở trẻ suy dinh dưỡng độ 1 bao gồm:

Suy dinh dưỡng cấp độ 1 có thể khiến trẻ chậm phát triển chiều cao và cân nặng, từ đó ảnh hưởng đến vóc dáng và sức khỏe tổng thể của bé. Thiếu dinh dưỡng còn là nguyên nhân làm suy giảm sự phát triển của xương và cơ, dẫn đến tình trạng thấp còi và gầy yếu.

Bên cạnh đó, dinh dưỡng còn đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển não bộ của trẻ. Thiếu dinh dưỡng nghiêm trọng trong giai đoạn đầu đời có thể ảnh hưởng đến khả năng học tập, giảm trí nhớ và tư duy của trẻ. Tình trạng này kéo dài và không được điều trị có thể khiến trẻ chậm phát triển trí tuệ và khó khăn trong việc học tập sau này.

Tình trạng thiếu dinh dưỡng có thể ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của trẻ, khiến trẻ dễ mắc các bệnh nhiễm trùng và các bệnh lý nguy hiểm như viêm đường hô hấp, viêm tai giữa và các bệnh ngoài da.

Nếu suy dinh dưỡng cấp độ 1 không được điều trị kịp thời có thể khiến tình trạng bệnh diễn tiến nặng hơn đến độ 2 hoặc độ 3. Ngoài ra, những biến chứng như thiếu máu, loãng xương và các vấn đề về tim mạch có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống và tuổi thọ của

trẻ.

Chẩn đoán tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ cần có sự phối hợp của nhiều phương pháp khác nhau để đánh giá chính xác tình trạng của trẻ. Một số phương pháp phổ biến được các bác sĩ sử dụng bao gồm:

Đây là bước không thể thiếu trong quá trình chẩn đoán suy dinh dưỡng ở trẻ em. Theo đó, các bác sĩ sẽ tiến hành kiểm tra tổng quát cơ thể trẻ, bao gồm da, tóc, móng tay, niêm mạc và các hệ cơ quan khác. Những dấu hiệu như da khô, tóc dễ gãy, móng tay giòn và các vết loét trên niêm mạc đều có thể là dấu hiệu của suy dinh dưỡng.

Bên cạnh việc tầm soát các biểu hiện lâm sàng, quá trình đo lường các chỉ số nhân trắc được xem là khách quan và có ý nghĩa trong việc đánh giá tình trạng dinh dưỡng ở trẻ em. Các chỉ số này bao gồm:

Tìm hiểu thêm:

Nhằm cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng độ 1 và ngăn chặn sự tiến triển của bệnh dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng, ba mẹ có thể áp dụng một số biện pháp sau:

Ba mẹ cần đảm bảo chế độ ăn của trẻ phải cân đối, đa dạng và đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết, bao gồm thịt, cá, trứng, sữa, các loại ngũ cốc và đặc biệt tăng cường bổ sung rau xanh, trái cây, giúp trẻ được cung cấp đủ vitamin và khoáng chất. Bên cạnh đó, nguồn chất béo lành mạnh như dầu oliu, dầu cá mỡ và các loại hạt có thể giúp chuyển hóa thành nguồn năng lượng cần thiết cho sự phát triển của trẻ.

Thông thường, trẻ suy dinh dưỡng có xu hướng ăn ít và nhanh no. Do đó, việc chia bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ trong ngày là cách hiệu quả để đảm bảo trẻ nhận đủ dinh dưỡng. Thay vì ba bữa chính như người lớn, ba mẹ có thể chia thành 5-6 bữa nhỏ bao gồm các bữa ăn phụ xen kẽ các bữa chính. Các bữa ăn phụ có thể bao gồm sữa chua, trái cây và các loại hạt hoặc bánh quy dinh dưỡng.

Đảm bảo cho trẻ sử dụng các loại thực phẩm sạch, chế biến lành mạnh, phòng ngừa các bệnh nhiễm trùng thường gặp ở trẻ em. Ưu tiên lựa chọn thực phẩm, sạch, rõ nguồn gốc và thực phẩm luôn phải được nấu chín kỹ, tránh cho trẻ ăn các thực phẩm sống hoặc chín tái.

Bên cạnh đó, ba mẹ cũng nên chú ý giúp trẻ giữ gìn vệ sinh cá nhân, dạy trẻ thói quen rửa sạch tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh để tránh lây nhiễm vi khuẩn gây bệnh.

Trong một số trường hợp trẻ suy dinh dưỡng, bác sĩ có thể chỉ định bổ sung thêm các vi chất dinh dưỡng thông qua các loại thuốc uống bổ sung hoặc thực phẩm chức năng, bao gồm sắt, kẽm, vitamin A, vitamin D và canxi.

Tuy nhiên, việc bổ sung vi chất dinh dưỡng cần tuân theo chỉ định của bác sĩ, ba mẹ không nên tự ý cho trẻ sử dụng thuốc khi chưa có sự hướng dẫn của bác sĩ để tránh tình trạng thừa vi chất và gây hại cho sức khỏe của trẻ.

Việc thăm khám sức khỏe định kỳ giúp phát hiện sớm các dấu hiệu suy dinh dưỡng cũng như các bệnh lý kèm theo. Theo đó, các chuyên gia luôn khuyến khích cha mẹ nên đưa trẻ đến các bệnh viện hoặc cơ sở y tế uy tín để được các sĩ kiểm tra, đo lường các chỉ số cơ thể cơ bản. Dựa vào kết quả khám sức khỏe, bác sĩ sẽ có hướng dẫn về các biện pháp can thiệp kịp thời và phù hợp với thể trạng của từng trẻ.

Ông bà xưa thường có câu “phòng bệnh hơn chữa bệnh”, do đó, nhằm hạn chế tối đa các nguy cơ có thể gây ra tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ, ba mẹ nên chú ý một vài biện pháp phòng ngừa trong quá trình chăm sóc trẻ ngay từ lúc mới sinh ra đến khi trưởng thành.

Để biết thêm thông tin về cách chăm sóc cũng như cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em, ba mẹ có thể liên hệ đến khoa Nhi, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh để theo địa chỉ:

Trên đây là những thông tin hữu ích về trẻ suy dinh dưỡng độ 1. Tuy đây là mức độ nhẹ và chưa có nhiều vấn đề đáng lo ngại, nhưng nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể khiến bệnh tiến triển nặng hơn ở độ 2 hoặc độ 3. Vì vậy, ba mẹ nên chủ động trang bị những kiến thức về suy dinh dưỡng ở trẻ và chủ động thực hiện các biện pháp phòng ngừa nhằm giảm nguy cơ mắc bệnh, đồng thời chăm sóc và bảo vệ sức khỏe toàn diện cho con một cách tốt nhất.

---

Tiêu đề: Không tìm thấy tiêu đề

Nội dung:

Không tìm thấy nội dung

---

Tiêu đề: Trẻ suy dinh dưỡng: Dấu hiệu, nguyên nhân và cách chẩn đoán

Nội dung:

Suy dinh dưỡng ở trẻ là tình trạng cơ thể thiếu hụt năng lượng, dưỡng chất (protein, glucid, lipid,...), các vi chất, khoáng chất... gây ảnh hưởng đến sức khỏe và quá trình tăng trưởng của trẻ như suy yếu hệ miễn dịch, chậm phát triển thể chất – trí tuệ...Trẻ suy dinh dưỡng, còi cọc do đâu? Có cách nào khắc phục không?

Bài viết được tư vấn chuyên môn bởi ThS.BS Nguyễn Anh Duy Tùng – Trung tâm Thông tin Y khoa, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.

Suy dinh dưỡng ở trẻ em là tình trạng cơ thể thiếu hụt, dư thừa hoặc mất cân bằng các dưỡng chất cơ bản (protein, glucid, lipid...), năng lượng và các vi, khoáng chất. Trẻ suy dinh dưỡng đề cập đến 3 nhóm phổ biến:

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), vào năm 2022, ước tính trên Thế giới có 149 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị còi cọc, 45 triệu trẻ bị gầy còm và 37 triệu trẻ thừa cân hoặc béo phì. Suy dinh dưỡng liên quan đến gần  $\frac{1}{2}$  số ca tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi, chủ yếu ở các nước có điều kiện kinh tế, chất lượng sống thấp và trung bình. Suy dinh dưỡng gây tác động nghiêm trọng và lâu dài không chỉ với bản thân trẻ mắc bệnh mà còn ảnh hưởng đến gia đình và cộng đồng về mặt kinh tế, xã hội và y tế. (1)

Tùy thuộc vào loại suy dinh dưỡng mắc phải, trẻ bị suy dinh dưỡng có thể có những dấu hiệu khác nhau như thấp bé so với lứa tuổi, gầy gò hoặc béo phì. Suy dinh dưỡng khiến hệ miễn dịch của trẻ bị suy giảm và có thể gây ảnh hưởng xấu đến bất kỳ cơ quan, hệ thống nào trong cơ thể. Bệnh cũng có thể tác động đến tâm lý, gây lo lắng, tâm trạng thay đổi thất thường và các triệu chứng về tâm thần.

Một số dấu hiệu suy dinh dưỡng ở trẻ cần lưu ý:

Trẻ nên được đưa đến bệnh viện thăm khám nếu có các dấu hiệu:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến suy dinh dưỡng ở trẻ em, phải kể đến như: (2)

Dinh dưỡng đầy đủ giúp trẻ phát triển khỏe mạnh, tạo nền tảng vững chắc cho não bộ phát triển và các kỹ năng về thể chất, xã hội, cảm xúc... Ngược lại, suy dinh dưỡng khiến trẻ chậm phát triển và có thể gây nên nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe. Mất cân bằng dinh dưỡng, thiếu hụt dưỡng chất khiến hệ miễn dịch của trẻ suy giảm, trẻ dễ mắc bệnh, nhiễm trùng và chậm hồi phục sức khỏe hơn so với bình thường. Trẻ thường xuyên mắc bệnh, điều trị kéo dài dẫn đến biếng ăn, kém hấp thu dưỡng chất, suy dinh dưỡng ngày càng nặng hơn.

Ở một số trẻ suy dinh dưỡng nghiêm trọng có thể gây nên những tổn thương lâu dài như mù lòa do thiếu vitamin A, mềm xương do thiếu vitamin D, chậm phát triển thể chất do thiếu protein và năng lượng... Các tổn thương này có thể không thể khắc phục được ngay khi trẻ đã được điều trị suy dinh dưỡng thành công. Một số trường hợp, suy dinh dưỡng có thể gây tử vong ở trẻ.

Trẻ bị suy dinh dưỡng có thể được chẩn đoán thông qua thăm khám lâm sàng. Bác sĩ sẽ kiểm tra thể chất và hỏi về chế độ dinh dưỡng hàng ngày của trẻ, đo chỉ số BMI hoặc đo chu vi cánh tay của trẻ.

Ngoài ra, một số cận lâm sàng có thể được thực hiện để xác định nguyên nhân cụ thể gây suy dinh dưỡng, như xét nghiệm máu (xác định tình trạng mất cân bằng vi chất cụ thể), chụp X-quang được (đánh giá mật độ xương cũng như phát hiện được các tổn thương tim, phổi nếu có).

Tùy thuộc vào nguyên nhân, độ tuổi, mức độ suy dinh dưỡng của trẻ, bác sĩ sẽ lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp. Việc điều trị này có thể bao gồm các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng do suy dinh dưỡng gây ra, bổ sung dưỡng chất bị thiếu hụt, cân chỉnh chế độ ăn uống phù hợp và giải quyết nguyên nhân gây suy dinh dưỡng ở trẻ. Truyền dinh dưỡng qua đường tĩnh mạch hoặc nuôi ăn qua ống sonde dạ dày có thể được thực hiện đối với các trường hợp suy dinh dưỡng nặng, trẻ không thể ăn như bình thường. (3)

Chế độ dinh dưỡng được xây dựng để điều trị suy dinh dưỡng ở trẻ sẽ có hàm lượng calo cao, hàm lượng dinh dưỡng phù hợp với nhu cầu của trẻ để hồi phục sức khỏe, giúp cơ thể phát triển toàn diện. Việc thực hiện chế độ dinh dưỡng này có thể kéo dài đến vài tuần mới bắt đầu cho trẻ ăn uống về chế độ bình thường. Lưu ý, khi cho trẻ suy dinh dưỡng bắt đầu ăn lại nên có sự

giám sát chặt chẽ của nhân viên ý tế nhằm ngăn ngừa biến chứng, hội chứng cho ăn lại.

Trẻ suy dinh dưỡng thừa cân sẽ được yêu cầu giảm cân theo chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt và tập thể dục đều đặn. Tuy nhiên, điều này có thể làm tăng nguy cơ phát bệnh đái tháo đường và tim mạch, do đó cần tuân thủ chỉ định của bác sĩ và thăm khám sức khỏe định kỳ. (4)

Tìm hiểu thêm: Hướng dẫn lập kế hoạch chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng chi tiết nhất.

Cải thiện chế độ dinh dưỡng khoa học, phù hợp tình trạng sức khỏe và nhu cầu dinh dưỡng theo lứa tuổi giúp tăng hiệu quả điều trị suy dinh dưỡng ở trẻ và phòng ngừa trẻ bị suy dinh dưỡng tái phát. Một số lưu ý trong chế độ dinh dưỡng hàng ngày của trẻ:

Làm thế nào để ngăn ngừa trẻ suy dinh dưỡng, giúp trẻ phát triển cao lớn khỏe mạnh?

Để giảm nguy cơ suy dinh dưỡng ở trẻ, phụ huynh cần hiểu rõ về vai trò của dinh dưỡng đối với sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Một số lưu ý giúp phòng ngừa bệnh suy dinh dưỡng ở trẻ em:

Để biết thêm thông tin về cách chăm sóc trẻ và những vấn đề về sức khỏe khác của trẻ, bạn có thể liên hệ tới bệnh viện theo địa chỉ:

Hy vọng với những thông tin trên, quý phụ huynh đã hiểu rõ hơn về trẻ suy dinh dưỡng cũng như tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Trẻ nên được khám dinh dưỡng định kỳ để bác sĩ theo dõi, đánh giá sự phát triển cũng như có điều chỉnh chế độ dinh dưỡng phù hợp, đảm bảo trẻ được bổ sung đủ chất và khoa học.

---

Tiêu đề: Ung thư tuyến giáp kiêng ăn rau gì, củ quả gì và ăn loại nào tốt?

Nội dung:

Rau củ quả và các loại hạt giàu dưỡng chất, nên có trong thực đơn của người bệnh ung thư tuyến giáp. Tuy nhiên, một số loại có thể không phù hợp để người bệnh ăn trong những giai đoạn nhất định. Vậy ung thư tuyến giáp kiêng ăn rau gì, củ quả gì?

Bài viết được tư vấn bởi Trung tâm Thông tin Y khoa, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM

Tuyến giáp là tuyến nội tiết lớn nhất của cơ thể, tham gia vào nhiều chức năng quan trọng như

trao đổi chất, kích thích hoạt động của tim, góp phần vào sự phát triển và tăng trưởng của cơ thể, duy trì sự ổn định lượng canxi trong máu, tác động tới tuyến sinh dục và tuyến sữa.

Khi tuyến giáp gặp vấn đề bất thường như xuất hiện khối u, các chức năng này bị ảnh hưởng, gây tác động tiêu cực đến sức khỏe người bệnh.

Ung thư tuyến giáp là một căn bệnh nghiêm trọng, đòi hỏi người bệnh phải có chế độ ăn uống khoa học và cân bằng để hỗ trợ quá trình điều trị và hồi phục sức khỏe. Rau củ là một phần quan trọng trong chế độ dinh dưỡng. Tuy nhiên đối với người bệnh ung thư tuyến giáp, việc chọn lựa rau cần cẩn trọng để đảm bảo an toàn.

Rau là nguồn cung cấp nhiều dưỡng chất thiết yếu như chất xơ, vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa... Tuy nhiên không phải loại rau nào cũng tốt cho người bị ung thư tuyến giáp, có một số loại rau có thể ảnh hưởng đến liệu pháp điều trị hoặc sự hấp thu của các loại thuốc, do đó cần hạn chế chúng trong thực đơn dinh dưỡng hằng ngày. Vậy ung thư tuyến giáp kiêng rau gì?

Đối với bệnh ung thư tuyến giáp, các yếu tố quan trọng liên quan đến dinh dưỡng cần lưu ý bao gồm: Giai đoạn bệnh lý, phương pháp điều trị, sức khỏe tổng thể và khả năng hấp thụ dinh dưỡng của người bệnh. Thông thường những loại rau giàu iốt và chất goitrogens (một hoạt chất có thể gây ức chế sản xuất hormone và gây rối loạn chức năng tuyến giáp) có thể ảnh hưởng không tốt đến hoạt động của tuyến giáp hoặc các chỉ số sức khỏe khác.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Do đó, người bệnh ung thư tuyến giáp nên tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để được hướng dẫn các loại rau nên và không nên ăn. Bác sĩ sẽ dựa vào từng trường hợp cụ thể để đưa ra khuyến cáo phù hợp về vấn đề “ung thư tuyến giáp kiêng ăn rau gì, củ quả gì”  
Rau củ quả là những nhóm thực phẩm mang lại nguồn dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể. Tuy nhiên, người bệnh ung thư tuyến giáp cần tham khảo ý kiến bác sĩ về việc hạn chế một số loại rau củ nhất định để tránh ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị bệnh. Ví dụ, có thể tham khảo tránh ăn quá nhiều các loại thực phẩm dưới đây (người bệnh có thể ăn nhưng cần ăn vừa phải trong



mức cho phép):

Ung thư tuyến giáp kiêng rau gì thì tốt? Rau họ cải như bông cải xanh, bắp cải, súp lơ, cải ngồng, cải thìa, cải xoăn chứa hàm lượng vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa cao, rất có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, nhóm thực phẩm này cũng chứa nhiều goitrogen không tốt cho tuyến giáp. Do đó, người bệnh cần hạn chế tiêu thụ các loại rau này để tránh làm trầm trọng tình trạng hiện tại của tuyến giáp.

Đậu nành là nguồn cung cấp nhiều dưỡng chất quan trọng cho cơ thể như protein, vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa... Tuy nhiên đậu nành cũng chứa một lượng lớn isoflavone, một hợp chất có thể ảnh hưởng đến quá trình sản sinh hormone. Điều này có thể tác động tiêu cực đến hiệu quả điều trị ung thư tuyến giáp. Do đó, người bệnh nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để được điều chỉnh định lượng phù hợp trong các bữa ăn. Ngoài ra, người bệnh cũng nên lưu ý các sản phẩm làm từ đậu nành như đậu phụ, nước tương, tào phớ, sữa đậu...

Ung thư tuyến giáp kiêng ăn rau gì, măng có tốt cho người mắc bệnh tuyến giáp không? Măng thuộc nhóm thực phẩm giàu iốt, khi tiêu thụ quá nhiều măng, cơ thể sẽ sử dụng lượng iốt này thay vì iốt phóng xạ. Điều này khiến liệu pháp điều trị bị ảnh hưởng, làm chậm quá trình hồi phục của người bệnh.

Ngoài ra, măng còn chứa lượng lớn goitrogens, có thể làm giảm sản xuất hormone của tuyến giáp. Do đó, người bệnh tuyến giáp không nên thêm măng vào thực đơn dinh dưỡng hằng ngày. Ngô là thực phẩm chứa nhiều dưỡng chất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, ở những người có hệ miễn dịch kém, việc tiêu thụ quá nhiều ngô có thể gây cản trở khả năng hấp thụ protein và sử dụng chất béo. Ngoài ra, ngô rất giàu chất xơ, có thể gây rối loạn tiêu hóa. Điều này có thể làm trầm trọng hơn các tác dụng phụ của liệu pháp điều trị tuyến giáp. Do đó người bệnh chỉ nên tiêu thụ một lượng ngô vừa đủ theo hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa để đảm bảo hiệu quả điều trị bệnh.

Các loại khoai củ như khoai lang, khoai tây, khoai mỡ... thường chứa nhiều tinh bột. Khi tiêu thụ quá nhiều tinh bột, cơ thể bắt buộc phải sản sinh lượng lớn insulin để xử lý đường trong máu. Việc sản sinh insulin quá mức có thể làm trầm trọng thêm các tác dụng phụ không mong muốn

trong và sau quá trình điều trị như mệt mỏi, khó chịu, đánh trống ngực...

Các loại hạt như hạt kê, hạt lanh, hạt thông và đậu phộng thường rất giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất. Tuy nhiên các loại hạt này cũng chứa lượng lớn goitrogens, có thể gây suy giảm chức năng tuyến giáp nếu tiêu thụ quá nhiều. Do đó, nếu người bệnh đang bắn khoăn ung thư tuyến giáp kiêng ăn rau gì thì nên cân nhắc nhóm thực phẩm này.

Không chỉ quan tâm ung thư tuyến giáp kiêng ăn rau gì mà người bệnh cũng cần biết đến những loại rau tốt cho tuyến giáp. Để hỗ trợ nâng cao hiệu quả điều trị ung thư tuyến giáp, người bệnh cần bổ sung vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa và chất xơ từ rau củ theo hướng dẫn cụ thể của bác sĩ chuyên khoa hay bác sĩ dinh dưỡng.

Rau lá xanh bao gồm: Rau chân vịt, rau xà lách, rau diếp xoăn, rau bồ công anh... chứa nhiều dưỡng chất quan trọng như chất xơ, vitamin C, vitamin K, axit folic, kali, magie và canxi. Những dưỡng chất này không chỉ cung cấp năng lượng cho cơ thể mà còn đóng vai trò bảo vệ sức khỏe ví dụ như, vitamin C và các chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa sự phát triển của tế bào ung thư và bảo vệ tế bào khỏi các gốc tự do.

Rau lá xanh còn có khả năng tăng cường hệ miễn dịch, hỗ trợ quá trình hồi phục sau điều trị ung thư tuyến giáp và giảm thiểu các tác dụng phụ của liệu pháp điều trị như viêm, sưng, đau...

Cà chua là loại rau củ rất giàu vitamin và chất chống oxy hóa. Đặc biệt, cà chua chứa các hợp chất lycopene và carotenoid, giúp củng cố hệ miễn dịch, bảo vệ cơ thể khỏi tác động tiêu cực của tế bào gây bệnh. Tiêu thụ một lượng cà chua vừa đủ mỗi ngày không chỉ giúp cân bằng dinh dưỡng mà còn nâng cao hiệu quả điều trị và phục hồi cho người bệnh tuyến giáp. (1, 2, 3, 4)

Cà rốt chứa một lượng lớn vitamin và khoáng chất quan trọng, đặc biệt là beta-carotene. Đây một dạng vitamin A có khả năng điều chỉnh hormone tuyến giáp và hỗ trợ duy trì hệ miễn dịch ổn định. Ngoài ra, hàm lượng chất xơ trong cà rốt còn giúp cải thiện hệ tiêu hóa, tăng cường khả năng hấp thu dưỡng chất thiết yếu và hạn chế tác dụng phụ không mong muốn như buồn nôn, táo bón, tiêu chảy...

Ung thư tuyến giáp kiêng ăn rau gì, Ớt chuông có tốt cho người bệnh tuyến giáp không? Lượng

lớn vitamin C được tìm thấy trong ớt chuông có tác dụng hạn chế viêm nhiễm tuyến giáp cho người bệnh. Ngoài ra, carotenoid trong ớt chuông có khả năng bảo vệ tế bào khỏi các gốc tự do, từ đó hỗ trợ ngăn ngừa sự phát triển, lan rộng của tế bào ung thư, giúp nâng cao hiệu quả mà các phương pháp trị liệu mang lại. (5, 6)

Măng tây chứa rất nhiều dưỡng chất thiết yếu như chất xơ, vitamin và khoáng chất, đặc biệt là beta-carotene, vitamin C, kẽm, selen và mangan. Những dưỡng chất này mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe người bệnh như tăng cường hệ miễn dịch, cải thiện hệ tiêu hóa, hỗ trợ kiểm soát cân nặng, giảm nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch... Điều này giúp giảm thiểu các tác dụng phụ như khó nuốt, buồn nôn, viêm nhiễm, táo bón...

Lưu ý: Các loại rau trên có thể không phù hợp với một số đối tượng. Việc tiêu thụ đa dạng rau củ giúp bổ sung đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể. Tuy nhiên người bệnh nên tham khảo bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn ung thư tuyến giáp kiêng ăn rau gì và các loại rau nào phù hợp với giai đoạn điều trị, thể trạng của mình.

Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ điều trị ung thư tuyến giáp. Dưới đây là một số lưu ý cơ bản về quy tắc ăn uống mà người bệnh nên tuân thủ:

Để đặt lịch thăm khám, tư vấn về sức khỏe tại Hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, Quý khách vui lòng liên hệ trực tiếp qua:

Tóm lại, ung thư tuyến giáp kiêng ăn rau gì cũng như củ quả hạt gì phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau. Để đảm bảo dưỡng chất cho cơ thể cũng như tránh các tác dụng phụ không mong muốn, người bệnh nên tham vấn ý kiến bác sĩ điều trị hay bác sĩ dinh dưỡng để xây dựng thực đơn khoa học dựa trên giai đoạn điều trị và sức khỏe tổng thể.

---