

CHẾ ĐỘ ĂN CỦA BỆNH NHÂN TIM MẠCH

TS. Tạ Mạnh Cường
Viện Tim Mạch Việt Nam

Chế độ ăn giữ vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa và điều trị các bệnh lý tim mạch. Nói chung, ngay cả đối với người khoẻ mạnh, năng lượng của khẩu phần ăn nên ở mức độ vừa phải (từ 2200 đến 2400 calo/ngày) và chia thành 3 bữa. Một điều chúng ta cần lưu ý rằng, tiêu hoá là một quá trình tiêu tốn năng lượng và như vậy, khi cơ thể tiêu hoá thức ăn, quả tim cũng cần phải làm việc nhiều hơn. Khẩu phần ăn nên có sự cân bằng giữa ba thành phần glucides (55%), lipides (30-35%), protides (13%) và chứa nhiều vitamines. Lượng nước đưa vào cơ thể không nên quá nhiều. Ăn giảm muối, không béo, giảm năng lượng là những chế độ ăn thường được áp dụng đối với các bệnh nhân tim mạch.

Ăn giảm muối là yêu cầu đầu tiên đối với bệnh nhân mắc bệnh tim mạch phải điều trị dài ngày. Trong giai đoạn bệnh ổn định, có thể chỉ cần giảm lượng muối dùng khi chế biến thức ăn và tránh sử dụng những thức ăn chứa nhiều muối như dưa muối, cà muối, trứng muối, cá biển, thực phẩm đóng hộp... Các thuốc lợi tiểu mà bệnh nhân phải dùng hàng ngày có tác dụng ức chế tái hấp thu natri ở ống thận đã giúp cho bệnh nhân có thể áp dụng một chế độ ăn giảm muối tương đối “lỏng lẻo” như chúng tôi vừa trình bày, tuy nhiên, chế độ ăn giảm muối đơn giản này không áp dụng cho bệnh nhân đang trong giai đoạn suy tim nặng, nhất là khi bệnh nhân bị phù nhiều. Lúc này ngoài việc không sử dụng muối khi chế biến thức ăn còn phải loại bỏ tất cả thức ăn có nhiều muối natri ra khỏi khẩu phần ăn hàng ngày. Để thực hiện tốt, người bệnh cũng như những người thân trong gia đình nên nắm được hàm lượng muối natri có trong một số loại thức ăn mà chúng ta hay sử dụng (tính trên 100 gam thức ăn) :

Thịt	30 - 60 mg
Cá	60 - 80mg
Trứng	130 mg
Khoai tây, gạo, đậu cô ve, cà chua, đậu Hà Lan, cải bắp.	< 5 mg
Cà rốt, đậu cô ve khô	50 mg
Bánh mì thường	500 mg
Bánh mì không muối	10 mg
Phô mai	500-1200 mg
Sữa toàn phần	50 mg
Hoa quả tươi	< 5 mg
Sô cô la	12 mg

Ăn không béo là chế độ ăn giành cho bệnh nhân suy vành và bệnh nhân mắc động mạch chi dưới. Người bệnh không nên uống sữa chưa tách bơ, ăn sô cô la, uống ca cao, ăn thịt cổ cánh, lòng, lòng đỏ trứng và các loại cá béo (cá hồi, cá trích, cá thu, cá ngừ), không dùng mỡ động vật, thịt lợn, thịt cừu, thịt vịt, thịt gà tây, thịt ngỗng. Nên dùng các loại dầu có nhiều axit béo không no như dầu ngô, dầu hướng dương hoặc dầu ô liu khi chế biến thức ăn. Đồng thời với việc áp dụng chế độ ăn, người bệnh cần dùng các thuốc hạ lipides máu theo hướng dẫn của thầy thuốc.

Đối với người béo phì cần thực hiện chế độ ăn *giảm năng lượng*. Một chế độ ăn giảm năng lượng được coi là có hiệu quả là cân nặng giảm xuống dần dần khi thực hiện (1 – 2 kg/tháng với những người đang làm việc). Một số thức ăn không nên sử dụng như bánh mì, bánh quy, bột, khoai tây, đường, chân giò, gạo, bột mì, bột sắn, dầu (trừ dầu parafine), các sản phẩm từ sữa, bánh ngọt, thịt lợn ướp, cá béo. Tuy nhiên, lượng protides trong khẩu phần ăn không được dưới 1g/kg cân nặng lý tưởng. Tránh dùng đồ uống có cồn (1 gam alcool

cung cấp 7 ca lo). Một khẩu phần ăn chứa

- Buổi sáng : uống chè hoặc cà phê, 50 gam sữa có kem, 1 cốc nước hoa quả ;
- Buổi trưa và tối : 100 – 125 gam thịt hoặc 100 gam cá không béo, 250 gam rau xanh, 10 gam dầu hoặc bơ, 100 gam hoa quả.

Tiết chế dinh dưỡng là một trong những biện pháp điều trị quan trọng đối với bệnh nhân béo phì (tất nhiên với điều kiện cơ thể dung nạp và chấp nhận tiết chế này). Không được sử dụng hóc môn tuyến giáp

1000 calo gồm :

với mục đích làm giảm cân nặng. Khi trọng lượng giảm tới mức cho phép, chế độ ăn có thể nới lỏng hơn nhưng phải theo dõi cân nặng thường xuyên.

Thuốc lá có hại đối với hệ tim mạch. Tuy nhiên, bỏ thuốc lá lại hoàn toàn phụ thuộc vào người bệnh. Người bệnh có thể dễ bỏ thuốc lá hơn nếu dùng cao dán chứa nicotine trong một thời gian ngắn hoặc đến tư vấn bác sĩ chuyên khoa của trung tâm phòng chống thuốc lá.