

BỆNH VIỆN TỪ DŨ
KHOA DINH DƯỠNG – TIẾT CHẾ



**THỰC ĐƠN BỆNH LÝ RỐI LOẠN
TĂNG HUYẾT ÁP THAI KỲ**



RỐI LOẠN TĂNG HUYẾT ÁP TRONG THAI KỲ

Tăng huyết áp là 1 trong 5 tai biến sản khoa. Tăng huyết áp là nguyên nhân tử vong mẹ đứng thứ hai sau băng huyết sau sinh. Tăng huyết áp ở phụ nữ mang thai cần được phát hiện sớm và can thiệp phù hợp để giảm tỉ lệ tử vong, tỉ lệ bệnh tật cho cả mẹ và thai nhi.

Các biến chứng có thể xảy ra đối với sản phụ bị tăng huyết áp:

✿ Đối với mẹ:

1. Tai biến mạch máu não
2. Phù phổi cấp
3. Suy thận
4. Suy gan
5. Nhau bong non
6. Tử vong

✿ Đối với con:

1. Thai chết trong tử cung
2. Sinh non
3. Thai kém phát triển trong tử cung



Do vậy, trước khi chuẩn bị làm mẹ, các bạn nữ bị rối loạn tăng huyết áp nên tìm hiểu kĩ các kiến thức về y tế, chế độ dinh dưỡng phù hợp với điều kiện sức khỏe và bệnh lý của bản thân. Bên cạnh đó, các bạn cần thường xuyên thăm khám tại các cơ sở y tế, bệnh viện

có uy tín để được theo dõi và tư vấn. Nếu xuất hiện những triệu chứng khác thường hoặc bệnh lý chuyển biến xấu thì phải nhanh chóng nhập viện để có chế độ điều trị tích cực.

CHẾ ĐỘ ĂN CHO BỆNH NHÂN RỐI LOẠN TĂNG HUYẾT ÁP TRONG THAI KỲ

Những thực phẩm nên ăn.



Nên hạn chế muối, ăn 6g/ngày (Natri \leq 2000mg/ngày).
Nếu phù và suy tim thì giảm muối ăn từ 2-4g/ngày.



◆ Nên ăn thực phẩm chứa đạm có nguồn gốc từ thực vật: đậu tương và các sản phẩm từ đậu tương, thịt nạc cá và trứng...



◆ Nên ăn thực phẩm chứa chất bột đường: hạt ngũ cốc, khoai củ và bột mì...



◆ Nên ăn thực phẩm chứa chất béo có nguồn gốc từ thực vật: dầu phộng, dầu mè, dầu olive, dầu nành.

Những thực phẩm giảm ăn.



♦ Giảm ăn các thực phẩm chứa nhiều đường: bánh kẹo, trái cây ngọt, kem...



♦ Giảm ăn mặn và thực phẩm chế biến sẵn có nhiều muối: khô, thịt nguội, dưa muối chua...



♦ Giảm ăn các thực phẩm nhiều chất béo có nguồn gốc từ động vật, nhiều cholesterol như: thức ăn nhanh, phủ tạng (gan, tim, thận), thực phẩm chiên xào nhiều dầu mỡ



♦ Giảm uống rượu, nước ngọt, cà phê, chè đặc

Thực đơn:

Năng lượng
2.400 Kcal/ngày/người



BỮA ĂN	MÓN ĂN	SỐ LƯỢNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
Sáng	Nui thịt băm	- Nui luộc: 200g (1 tô) - Thịt nạc heo: 50g - Hành lá, ngò rí	468
Trưa	Cơm	- 02 chén nhỏ	1014
	Cá lóc chiên	- Cá lóc fillet: 200g (1khứa lớn) - Dầu thực vật: 15g	
	Su hào xào	- Su hào: 150g - Cà rốt: 10g - Dầu thực vật: 7g	
	Canh rau ngót	- Rau ngót: 100g - Thịt nạc heo: 20g	
	Thanh long	½ Trái (150gr)	
Xế trưa	Sữa bò tươi không đường	- 300ml	222
Chiều	Cơm	- 02 chén nhỏ	696
	Sườn cốt lếch rim	- Sườn cốt lếch : 150g - Dầu ăn: 5g	
	Canh bí xanh	- Bí xanh: 150g - Thịt nạc heo: 20g	
	Bắp cải xào	- Bắp cải: 100g - Dầu ăn 7g	
	Bưởi	- 4 múi (150g)	

✦ **Năng lượng 2400Kcal:**

- P = 67.5g \approx 15% năng lượng.

- L = 50g \approx 25% năng lượng.

- G = 270g \approx 55% năng lượng.

✦ **Chất xơ:** 20-25g/ ngày.

✦ **Ăn nhạt tương đối:** Natri \leq 2000mg/ ngày – NaCl < 6g/ ngày.

✦ **Đủ các yếu tố vi lượng và vitamin:** vitamin nhóm B, C, E, A.





Khoa Dinh Dưỡng - Tiết Chế tại Bệnh viện Từ Dũ có nhiệm vụ sau:

- ✦ Khám và tư vấn dinh dưỡng cho người bệnh ngoại trú và nội trú.
- ✦ Tổ chức thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, vệ sinh an toàn cho người bệnh nằm viện.
- ✦ Hội chẩn, tham gia điều trị bệnh nhân bằng chế độ dinh dưỡng tại các khoa lâm sàng trong bệnh viện.
- ✦ Tham gia các hoạt động đào tạo về dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm.
- ✦ Tư vấn, giáo dục truyền thông về dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm cho bệnh nhân, thân nhân và nhân viên y tế.
- ✦ Nghiên cứu khoa học và ứng dụng các tiến bộ kỹ thuật về dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm.
- ✦ Tham gia chỉ đạo tuyến tại bệnh viện.

Để được tư vấn dinh dưỡng, xin liên hệ:



- Điện thoại: 08 54.042.829 (301)

- Email: khoadd@tudu.com.vn



284 Công Quỳnh Q1, TP.HCM

227 Công Quỳnh, Q1, TP.HCM

191 Nguyễn Thị Minh Khai, Q1, TP.HCM

Website: www.tudu.vn – www.tudu.com.vn

Điện thoại: (08) 54 042 829 – 38 395 117