|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**DINH DƯỠNG TRONG BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP**

**VÀ RỐI LOẠN CHUYỂN HÓA LIPID**

**I. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG**

- Phối hợp việc thay đổi lối sống, can thiệp dinh dưỡng, hoạt động thể lực và kiểm soát huyết áp ở mức < 140/90mmHg.

- Nhu cầu năng lượng khuyến nghị: 25-30kcal/kg cân nặng lí tưởng/ ngày: Protein: 15-20%; Lipid: 15-20%; Glucid: 60-70% tổng năng lượng.

- Hạn chế muối ( dưới 5g/ngày). Người có biến chứng suy tim: dưới 2g/ngày.

- Tăng kali 4000-5000 mg/ngày.

- Tăng canci, magie.

- Tăng cường chất xơ.

**II. LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG**

**1. Lựa chọn thực phẩm**

***a. Thực phẩm nên dùng***

- Thực phẩm giàu kali: chuối, đậu tương, đậu xanh, khoai lang, khoai tây, khoai sọ, cà chua, củ cải, bí ngô, rau ngót, măng tây, cà rốt, sầu riêng, sữa chua, ngao, cá, thịt bò, sữa…

- Ăn tăng cường thức ăn có nhiều chất xơ trong rau quả và những loại ngũ cốc thô như: gạo lứt, gạo lật nảy mầm, các loại đậu đỗ có tác dụng giảm hấp thu cholesterol, làm chậm hấp thu đường và giúp hạ huyết áp.

- Hàng ngày nên uống 200-400ml sữa không đường.

- Nên ăn nhiều cá, hải sản (3-4 bữa cá/ tuần) và giảm các lọai thịt đỏ như: thịt lợn, thịt bò… ăn giảm mỡ động vật vì chúng có hàm lượng mỡ bão hòa cao, là nguồn gốc phát sinh ra các chứng xơ vữa.

- Nên ăn chất béo có nguồn gốc thực vật, các loại dầu thực vật, dầu cá và một số hạt có chất béo như: hạt mè, hạt hướng dương, hạt hạnh nhân.

***b.Thực phẩm hạn chế dùng***

- Đồ ăn nhanh, thực phẩm chiên rán, mì tôm, gà rán và khoai tây chiên. Bệnh nhân có thừa cân béo phì thì hạn chế các loại bánh ngọt.

- Phủ tạng động vật như: tim, gan, bầu dục…

- Mỡ động vật, bơ.

- Thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối: thịt muối, cá muối, giò, chả, pate, dưa muối, cà muối, các loại bánh mặn.

***c.Thực phẩm không nên dùng***

- Các chất kích thích: rượu, bia, cà phê, thuốc lá. Nam giới mỗi ngày uống không quá 2 đơn vị rượu ( trong đó, 1 đơn vị rượu tương đương với 30ml rượu 40 độ. Tương đương khoảng 330ml bia hay 120ml rượu vang, 30ml rượu whisky). Đối với phụ nữ và người nhẹ cân lượng rượu bia chỉ bằng ½ nam giới.

**2.Chế biến thực phẩm**

- Nên chế biến các món ăn nhạt có thể chấp nhận được và giảm dần lượng muối tới mục tiêu: <5g muối/ ngày

- Có thể thay thế 1g muối = 1 thìa cà phê nước mắm (5ml) = 7,5ml xì dầu.

* *Chú ý:*

- Không nên sử dụng mỳ chính, bột nêm vào quá trình chế biến món ăn.

- Kết hợp luyện tập thể thao và chế dộ ăn hợp lý. Nên vận động tập thể dục 30-40 phút mỗi ngày, tập luyện thường xuyên với cường độ hợp lí. Áp dụng các bài tập nhẹ nhàng như đạp xe, đi bộ, tập dưỡng sinh… đặc biệt chú ý với bệnh nhân tăng huyết áp kèm theo suy tim, chống chỉ định hoàn toàn với tập luyện, bệnh nhân chỉ nên đi dạo, hít thở không khí trong lành, tránh những động tác gắng sức.

***Chú ý:*** *Nguyên tắc dinh dưỡng này được áp dụng cho người bệnh được chẩn đoán tăng huyết áp và rối loạn chuyển hóa Lipid. Nếu người bệnh có bệnh lý kết hợp xin mời hỏi ý kiến bác sỹ để được tư vấn cụ thể.*

(Tài liệu tham khảo: Tư vấn dinh dưỡng cho người trưởng thành – Nhà xuất bản y học 2012)