

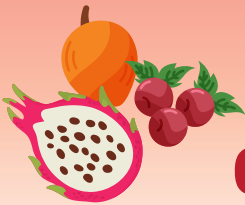
CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 CÁCH LY TẠI NHÀ

Dinh dưỡng đầy đủ và cân đối


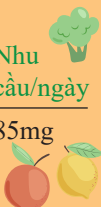
- Đảm bảo đủ các và đa dạng các nhóm thực phẩm bao gồm: nhóm tinh bột, nhóm sữa và chế phẩm sữa, nhóm dầu mỡ, nhóm rau củ, nhóm thịt cá, nhóm trứng, nhóm các loại hạt, nhóm rau củ màu vàng-xanh thẫm.
- Không** bỏ bữa: Ăn đủ 3 bữa chính và tăng cường thêm các bữa phụ.
- Hạn chế** ăn quá nhiều đồ ngọt (khuyến nghị lượng đường <10% tổng năng lượng ăn vào).
- Không** kiêng khem thực phẩm nếu không có dị ứng thực phẩm hoặc theo lời khuyên riêng của bác sỹ.
- Người có thể trạng gầy, trẻ em cần bổ sung thêm các thực phẩm có nhiều năng lượng và protein như sữa và các sản phẩm từ sữa.
- Uống đủ nước (trung bình 2 lít/ ngày) hoặc nhiều hơn nếu có sốt, tiêu chảy.

Dinh dưỡng an toàn

- Tránh** đồ ăn, uống có nhiều đường, nhiều muối. **Hạn chế** sử dụng mỡ động vật, phủ tạng động vật; các loại nước ngọt có ga, bánh kẹo ngọt và các chất kích thích như: rượu, bia, cà phê, thuốc lá.
- Thực phẩm phải bảo đảm an toàn, vệ sinh. Không dùng thực phẩm ôi, thiu, quá hạn sử dụng.
- Bảo đảm vệ sinh khi chế biến thực phẩm. Luôn rửa tay trước và sau khi chế biến thực phẩm.
- Sử dụng các sản phẩm dinh dưỡng bổ sung cần theo hướng dẫn của chuyên gia dinh dưỡng.



Một số thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất giúp nâng cao thể trạng

Vitamin và khoáng chất	Vai trò	Thực phẩm (hàm lượng/100g thực phẩm)
<p>VITAMIN A</p> <p>Nhu cầu/ngày</p> <p>Nam: 650mcg</p> <p>Nữ: 500mcg</p> 	<p>Duy trì sự toàn vẹn của niêm mạc và tiêu hóa, tạo kháng thể trên bề mặt niêm mạc.</p>	<p>Gan (6500mcg), lòng đỏ trứng (140mcg).</p> <p>Vitamin A dưới dạng Beta-caroten như: cà rốt (835mcg), khoai lang (709mcg), bí ngô (369mcg), đu đủ (55mcg), xoài (38mcg), bông cải xanh (800mcg), rau cải bó xôi (681mcg), ...</p> <p><i>(Lưu ý thực phẩm thông thường trong khẩu phần ăn hàng ngày có thể cung cấp đủ lượng vitamin A)</i></p>
<p>VITAMIN C</p> <p>Nhu cầu/ngày</p> <p>85mg</p> 	<p>Tăng cường miễn dịch, hạn chế sự tiến triển của viêm phổi do virus, cải thiện chức năng hô hấp</p>	<p>Hoa quả, trái cây và rau tươi như: Bưởi (95mg), chanh (77mg), kiwi (93mg), ổi (62mg), dâu tây (60mg), đu đủ (54mg), cam (40mg), ớt chuông (103-250mg),...</p>
<p>VITAMIN D</p> <p>Nhu cầu/ngày</p> <p>15mcg</p> 	<p>Tăng cường hệ thống miễn dịch, hệ tiêu hóa, tuần hoàn và thần kinh.</p>	<p>Bệnh nhân nên tiếp xúc với ánh nắng 15-30 phút mỗi ngày (phòng thoáng, có cửa sổ có ánh nắng mặt trời)</p> <p>Bổ sung các thực phẩm giàu vitamin D như: cá chép, trắm cỏ (24,7mcg); lươn, trạch (23,3mcg); sữa (7,8 - 8,3mcg); lòng đỏ trứng (2,68mcg); và các thực phẩm được bổ sung vitamin D (các loại sữa, ngũ cốc)...</p>
<p>VITAMIN E</p> <p>Nam 6,5mg</p> <p>Nữ 6,0mg</p>	<p>Thúc đẩy sự phát triển của các cơ quan miễn dịch.</p>	<p>Các sản phẩm từ đậu nành, giá đỗ, rau mầm...</p>
<p>SELEN</p> <p>Nam: 34mcg</p> <p>Nữ: 26mcg</p>	<p>Chất chống oxy hóa mạnh, tăng cường khả năng chống nhiễm trùng.</p>	<p>Gạo lứt, gạo lật nảy mầm, gạo mầm, cá, tôm, rong biển...</p>



HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM



Vitamin và khoáng chất	Vai trò	Thực phẩm (hàm lượng/100g thực phẩm)
KẼM Nhu cầu/ngày Nam: 10mg Nữ: 8mg	Điều hoà miễn dịch, điều hoà các phản ứng viêm	Các loại thịt gia cầm, các loại động vật có vỏ và hải sản như: hàu (31mg); sò (13,4mg); thịt bò (4,05mg); lòng đỏ trứng (3,7mg); sữa bột (3,34-4,08mg); cua ghe 3,54mg; ... Các loại hạt: hạt đậu (3,8 -4,0mg); hạt vừng (7,75mg);...
OMEGA 3 Nhu cầu/ngày 2g	Cải thiện hệ miễn dịch. Chống viêm	Cá mè, cá hồi, cá basa, cá bon, cá trích, cá nư, hàu, dầu gan cá, hạt macca, hạt óc chó, hạt chia
FLAVONOID	Chống oxy hóa, tăng cường miễn dịch của cơ thể.	Các loại rau gia vị như: húng, tía tô, súp lơ xanh, cải xanh, táo, trà xanh, gừng, tỏi, nghệ, các loại rau lá màu xanh.
Bổ sung lợi khuẩn (PROBIOTIC)	Tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể.	Phô mai, sữa chua...



Nguyên tắc chế độ DINH DƯỠNG cho người TRƯỞNG THÀNH

● Năng lượng 30- 35 kcal/kg cân nặng/ngày, chất đạm 15-20% tổng năng lượng, nhu cầu chất béo 20-25% tổng năng lượng, chất đường bột 50 -65% tổng năng lượng.

● Cung cấp đầy đủ vitamin và khoáng chất theo lứa tuổi. Đặc biệt tăng cường các thực phẩm giàu vitamin A, C, D, E; các thực phẩm giàu kẽm và selen. Rau xanh 300g/ngày, hoa quả 200g/ngày.

● Chất xơ cung cấp 18-20g/ ngày.

● Muối 5g/ngày.

● Uống nhiều nước (40-45ml/kg cân nặng/ngày), nên uống nước ấm và rải rác trong ngày, tránh tình trạng chỉ uống khi thấy khát, nên uống nước lọc, nước ép hoa quả. Người bệnh có sốt nên uống Orezol để bù nước và điện giải.

Nguyên tắc DINH DƯỠNG đối với TRẺ EM

● Định kỳ theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ bằng cân nặng và lượng thức ăn trẻ ăn vào.

● Chế độ ăn cân đối hàng ngày với 4 yếu tố chính: lipid (lipid động vật và lipid thực vật), vitamin và khoáng chất, thành phần các chất sinh năng lượng (protein, lipid, carbohydrate), protein (protein động vật và thực vật). Trẻ phải ít nhất có 1 bữa ăn trong ngày có cân đối khẩu phần.

● Hàng ngày phải ăn ít nhất là 5 trong 8 nhóm thực phẩm (nhóm tinh bột, nhóm sữa và chế phẩm sữa, nhóm dầu mỡ, nhóm rau củ, nhóm thịt cá, nhóm trứng, nhóm các loại hạt, nhóm rau củ màu vàng-xanh thẫm).

● Hạn chế ăn quá nhiều đồ ngọt (khuyến nghị lượng đường <5% tổng năng lượng ăn vào).

● Hạn chế ăn quá mặn.

● Cung cấp đủ nước, đặc biệt nước trái cây tươi, tránh uống nước ngọt công nghiệp.

● Khuyến khích trẻ 1-2 tuổi sữa công thức tối thiểu 600ml/ngày (trẻ không có sữa mẹ) và trẻ >2 tuổi 500 ml/ngày sữa công thức theo tuổi/ngày đủ đáp ứng dinh dưỡng cho tăng trưởng và cân bằng dinh dưỡng (không cần bổ sung đa vi chất). Trường hợp trẻ kém ăn, ăn không đủ lượng theo khuyến nghị thì phải dùng công thức hỗ trợ dinh dưỡng đường uống có đậm độ năng lượng cao (1Kcal/ml) thay thế hoàn toàn hay một phần cho sữa công thức thông thường.

● Tránh thức ăn gây nôn và buồn nôn bằng những khẩu vị trẻ thích, thức ăn dễ tiêu hóa và có giá trị dinh dưỡng cao.



Nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ theo lứa tuổi



Bảng 1. Tổng nhu cầu NƯỚC cho trẻ



Độ tuổi	Nhu cầu nước, chất dịch, ml/kg
Trẻ từ 11-20kg	1000 ml+50ml/kg cho mỗi cân nặng tăng sau 10kg
Trẻ em từ 21kg trở lên	1500 ml+20ml/kg cho mỗi cân nặng tăng lên sau 20kg
Vị thành niên	40 ml/kg cân nặng



Bảng 2. Lượng RAU và TRÁI CÂY trẻ cần ăn/ngày



Độ tuổi	Nhu cầu
Nhu cầu trái cây	
12-24 tháng	60ml hoa quả nghiền
2-3 tuổi	130g
> 4 tuổi	200g
Nước ép trái cây nguyên chất (không pha đường)	
2-3 tuổi	200ml / ngày (1 cốc)
4-13 tuổi	355 ml/ngày (1,5 cốc)
14-18 tuổi	Trẻ gái: 1,5 cốc Trẻ trai: 2 cốc.
Nhu cầu rau xanh	
2-3 tuổi	130g
4-8 tuổi	200g
Trẻ gái 9-13 tuổi	260g
Trẻ trai 9-13 tuổi	320g
Trẻ gái 14-18 tuổi	320g
Trẻ trai 14-18 tuổi	400g

