**DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH (COPD)**

**1. Nguyên tắc điều trị:**

- Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng, đạm phòng ngừa suy dinh dưỡng

- Chia nhiều bữa ăn trong ngày (4-6 bữa).

- Chế độ ăn đủ chất xơ, nước

**2. Nhu cầu dinh dưỡng:**

**2.1 Năng lượng:** Nhu cầu năng lượng 25 - 40 kcal/kg/ngày.

Nhu cầu năng lượng thay đổi tùy tình trạng bệnh :

**2.1.1 Tăng nhu cầu năng lượng :**35-40 kcal/kg/ngày

- Tăng công hô hấp

- Viêm mạn tính

- Thở máy

**2.1.2Giảm nhu cầu dinh dưỡng :** 25-30 kcal/kg/ngày

- Hạn chế dịch

- Thở nhanh nông

- Giảm bão hòa oxy khi ăn

- Mệt mỏi do bệnh mạn tính

- Nôn, khó chịu dạ dày ruột.

**2.1.3Trong giai đoạn nguy kịch:**

Nuôi dưỡng bằng đường tĩnh mạch : 20-25kcal/kg/ngày

Nuôi đường tiêu hóa khi huyết động ổn định và kết hợp nuôi tĩnh mạch hỗ trợ. Khi tình trạng bệnh cải thiện: tăng dinh dưỡng từ đường tiêu hóa và ngưng nuôi dưỡng tĩnh mạch khi nuôi qua đường tiêu hóa đáp ứng đủ nhu cầu

**2.2 Chất đạm (protid):** Nhu cầu 1.0 - 1.5g/kg/ngày, chiếm 15 - 20% năng lượng. Nhu cầu chất đạm thay đổi theo thể trạng bệnh nhân, nhu cầu chất đạm cao hơn ở bệnh nhân suy dinh dưỡng. Cần phân bố chất đạm đồng đều trong ngày để đạt được tổng hợp khối nạc tốt nhất cho cơ thể.

**2.3 Chất béo (lipid):** Chiếm từ 30 - 45% nhu cầu năng lượng Trong giai đoạn cấp chỉ cần bổ sung 20 - 25g

Khi bệnh ổn định chất béo chiếm 30 - 40% năng lượng có nguồn gốc không từ đạm.

**2.4 Chất bột đường (glucid):** chiếm 40 - 55% nhu cầu năng lượng.

**2.5 Chất khoáng và vitamin:** đảm bảo nhu cầu chất khoáng và vitamin theo khuyến nghị, ở những bệnh nhân vẫn tiếp tục hút thuốc lá cần bổ sung thêm 16 mg vitamin C/mỗi gói thuốc. Hạn chế muối dưới 6g/ngày.

**2.6 Nước:**Cung cấp đủ nước, trung bình khoảng 2 L/ngày, nên uống nước sau bữa ăn, tránh uống trước và trong bữa ăn để giảm cảm giác no.

**3. Tư vấn người bệnh:**

**3.1 Những điều nên thực hiện:**

- Nếu khó thở khi ăn hoặc sau khi ăn: Ăn chậm, nhai kỹ, ăn từng miếng nhỏ, chọn thực phẩm mềm dễ nhai, ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày (5 - 6 bữa), ăn ở tư thế ngồi, uống nước sau khi ăn.

- Ăn đủ chất xơ: chọn ngũ cốc giàu xơ như gạo lức, bánh mì đen, các loại đậu, hạt, ăn thêm rau xanh trái cây. Nếu mệt, ăn kém không thể ăn đủ thực phẩm giàu xơ có thể bổ sung thêm nguồn xơ bên ngoài như sữa giàu chất xơ, xơ hòa tan trong nước.

- Vận động vừa phải và uống đủ nước

- Nghỉ ngơi trước bữa ăn.

***-*** Thường xuyên theo dõi cân nặng để phát hiện sớm suy dinh dưỡng

**3.2 Những điều cần tránh:**

- Hút thuốc lá: bỏ hoàn toàn việc hút thuốc lá.

- Nếu chướng bụng, táo bón hạn chế những thực phẩm sinh nhiều hơi như bông cải, hành tây, ớt xanh, bắp cải, củ cải, dưa leo, táo tây, bắp.