**DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ BỆNH VIÊM LOÉT DẠ DÀY TÁ TRÀNG**

**1. Nguyên tắc điều trị:**

- Giảm các kích thích cơ học và hóa học gây căng dạ dày và tăng tiết dịch vị

- Gia tăng các yếu tố bảo vệ niêm mạc dạ dày.

- Chia nhỏ bữa ăn

- Cung cấp đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng.

**2. Nhu cầu dinh dưỡng:**

**2.1 Năng lượng:** như người bình thường 30 - 35 kcal/kg.

**2.2 Chất đạm (protid):** Duy trì mức đạm 0.8 - 1.0 g/kg/ngày.

Thực phẩm có tính kiềm như trứng, các sản phẩm từ sữa có tác dụng băng niêm mạc dạ dày, bảo vệ dạ dày chống lại các yếu tố gây loét..

Khi chế biến các thực phẩm giàu đạm nên luộc hấp sẽ dễ hấp thu hơn. Không nên ăn thịt quay, nướng, chiên, thịt ướp muối, các loại thịt tẩm nhiều mùi vị chất thơm, những loại thịt nguội chế biến sẵn

**2.3 Chất béo (lipid):** Chiếm dưới 20% nhu cầu năng lượng

Bên cạnh nguồn béo có sẵn trong thực phẩm như thịt, cá, sữa, trứng, chất béo thường dùng bổ sung trong chế độ ăn hằng ngày là dầu thực vật. Dầu ăn sống với số lượng ít (dầu oliu, dầu hướng dương , dầu nành ,..) có tác dụng làm giảm bài tiết dịch vị .

**2.4 Chất bột đường (glucid):** chiếm 65 - 70% nhu cầu năng lượng.

Tinh bột có tác dụng băng niêm mạc dạ dày, hút dịch vị.

Khi chế biến cần được nấu chín, mềm hoặc nhừ, tránh các thực phẩm cứng sống đặc biệt là đối với bệnh nhân có vấn đề về răng miệng gây ảnh hưởng đến sức nhai.

Các loại nước uống như cam bưởi không gây ra loét và ảnh hưởng đến quá trình lành vết loét. Tuy nhiên một số bênh nhân có cảm giác khó chịu khi dùng các loại thực phẩm có tính acid thường liên quan đến chứng ợ nóng.

**2.5 Chất khoáng và Vitamin:** nhu cầu theo khuyến nghị dành cho người Việt Nam.

**2.6 Nước**: theo nhu cầu của người bình thường.

Lượng nước phân bố đều trong ngày, không uống quá nhiều nước (nước canh, nước lọc) trong bữa ăn . Thức ăn sẽ được tiêu hóa tốt nhất nếu trong bữa ăn khi chỉ uống 100 - 200 ml nước

**3. Các yếu tố ảnh hưởng đến sự tiết dịch vị dạ dày:**

- Chất cồn (rượu, bia): uống một lượng lớn rượu cồn có thể gây tổn thương chất nhầy bề mặt, khiến bệnh dạ dày trở nên nặng hơn, đồng thời ảnh hưởng đến quá trình lành vết loét. Bia rượu gây tăng tiết dịch dạ dày, do đó nên ngưng uống rượu bia khi có triệu chứng của viêm loét dạ dày.

- Cà phê và chất cafein không phải là nguyên nhân trực tiết gây loét nhưng cũng gây tăng tiết dịch vị.

- Một số gia vị đặc biệt là tiêu đen, tiêu đỏ có thể gây ăn mòn lớp chất nhầy bề mặt. Một chút ớt giúp tăng tiết chất nhầy tuy nhiên nếu dùng nhiều có thể làm tổn thương lớp chất nhầy, nhất là khi ăn ớt cùng với rượu và một số chất kích thích khác.

- Thói quen ăn uống: Chia nhỏ bữa ăn nhiều lần trong ngày giúp giảm trào ngược acid dạ dày kích thích tuần hoàn dạ dày. Những người nhạy cảm tránh ăn quá nhiều trước khi nghỉ ngơi để ngừa tăng tiết acid quá nhiều. Trong các trường hợp loét do căng thẳng thì việc cho ăn qua ống thông liên tục và cho ăn sớm sau mổ giúp duy trì hàng rào bảo vệ và tuần hoàn ruột, giảm nguy cơ loét do stress.

**4. Tư vấn người bệnh:**

**4.1 Thực phẩm nên dùng:**

- Sữa và các sản phẩm từ sữa (sữa tươi, sữa công thức, phomai, yaourt, bơ, . .), trứng.

***-*** Rau củ được nấu chín hoặc chế biến dưới dạng súp

- Các tinh bột phức hợp được nấu chín, mềm như cơm, xôi, bánh mì sandwich, khoai.

- Nên ăn chậm, nhai kỹ. Không nên ăn quá no mà chia thành nhiều bữa (4 - 5 bữa).

**4.2 Những điều cần tránh:**

- Không nên dùng các loại thực phẩm nhiều mùi vị, được chế biến bằng cách chiên, nướng, quay, dùng nhiều dầu mỡ.

- Các loại thịt nguội chế biến sẵn như dăm bông, lạp xưởng, xúc xích, nước sốt.

- Các loại thực phẩm quá cứng như gân sụn, rau quả sống.

- Không nên ăn quá nhiều gia vị: tỏi, dấm, tiêu, ớt, muối

- Không nên uống rượu, bia, cà phê.

- Ngưng hoàn toàn thuốc lá.