



**BỆNH VIỆN CHẤN THƯƠNG CHÍNH HÌNH**  
Hospital For Traumatology & Orthopaedics

929 Trần Hưng Đạo, Quận 5, Tp.HCM (08) 39235821 | (08) 39235791



## DINH DƯỠNG CHO THỪA CÂN BÉO PHÌ Ở NGƯỜI LỚN



“Béo phì là sự tích tụ bất thường và quá mức khối mỡ tại mô mỡ và các tổ chức khác ảnh hưởng tới sức khỏe. Nguyên nhân cơ bản là do sự dư thừa năng lượng ăn vào trong một thời gian dài.”

### TIÊU CHUẨN THỪA CÂN BÉO PHÌ Ở NGƯỜI LỚN

$$BMI = \frac{\text{cân nặng (kg)}}{(\text{chiều cao (m)})^2}$$

BMI >23: thừa cân

BMI >25: béo phì

Vòng bụng >90 nam, >80 nữ: béo bụng

## NHỮNG NGUY CƠ VÀ TÁC HẠI CỦA BÉO PHÌ

Tỷ lệ bệnh tật cao hơn ở người bình thường, đặc biệt là các bệnh:

- Rối loạn lipid máu: tăng cholesterol, tăng triglycelid, giảm HDL, tăng LDL, tăng tỷ lệ LDL/HDL
- Tim mạch: tăng huyết áp, bệnh mạch vành đều có liên quan tới béo phì.
- Đái tháo đường: có mối quan hệ chặt chẽ giữa bệnh đái tháo đường type 2 và béo phì.
- Sỏi mật: béo phì làm tăng nguy cơ sỏi mật ở mọi lứa tuổi và giới gấp 3-4 lần.
- Ung thư: có mối liên quan chặt chẽ giữa thừa cân, béo phì và tỷ lệ mắc ung thư phụ thuộc hormone và ung thư đường ruột.

Ngoài ra, béo phì còn là yếu tố nguy cơ của một số bệnh khác, như bệnh xương khớp, hô hấp, gout...

## NGUYÊN TẮC ĐIỀU TRỊ

### PHÒNG CHỐNG BÉO PHÌ

Thành phần các chất dinh dưỡng nên giữ như sau:

- Béo: tránh thực phẩm nhiều chất béo, nhiều Cholesterol: thịt mỡ, thịt chân giò, lòng lợn, các món chiên xào..., sử dụng acid béo no chiếm tỷ lệ thấp, acid béo không no chiếm tỷ lệ cao.
- Đạm: chế độ ăn ít béo, cao protein có hiệu quả giảm cân có ý nghĩa.
- Đường bột: nên sử dụng glucid có nhiều chất xơ, như: bánh mì đen, ngũ cốc nguyên hạt...
- Đủ vitamin, muối khoáng: thực phẩm đa dạng, bổ sung viên đa vitamin, khoáng chất và vi khoáng chất tổng hợp, đặc biệt khi khẩu phần dinh dưỡng thấp dưới 1200Kcal/ngày.
- *Tạo thói quen ăn uống điều độ: không bỏ bữa ăn, ăn đúng giờ, số bữa ăn nên  $\geq 3$  bữa/ngày*
- *Nên tránh ăn các thức ăn nhiều đường đơn giản như: đường, mít, bánh ngọt, kẹo, chocolate, nước ngọt*

**DINH DƯỠNG  
HỢP LÝ**



**TĂNG CƯỜNG  
VẬN ĐỘNG**

**KIỂM SOÁT CÂN NẶNG**

### Dinh dưỡng khuyến nghị

Từng bước giảm số lượng thực phẩm trong khẩu phần ăn hàng ngày.  
 Mỗi tuần giảm 300kcal cho đến mức năng lượng tương ứng BMI

BMI 25 -29.9: 1500kcal/ngày

BMI 30-34.9: 1200kcal/ngày

BMI 35 -39.9: 1000kcal/ngày

BMI ≥ 40 : 800kcal/ngày

**Đạm:Béo:Đường # 25%: 15%:60%**

**Hạn chế Acid béo no**

**Muối hạn chế dưới 6gr/ngày**

**Rau và quả chín: 500gr/ngày**

*Không nên uống rượu, bia, cà phê, các đồ uống có chất kích thích.*

**Tăng cường hoạt động thể lực:** Mỗi lần tập năng lượng tiêu hao tối thiểu phải đạt là 300Kcal mới có thể đạt hiệu quả giảm cân, mỗi tuần nên tập tối thiểu 3-4 lần. Thời gian tập phù hợp với loại hình tập, cường độ tập và tình trạng sức khỏe.

### THỰC ĐƠN MẪU

	Món	Thực Phẩm	Lượng
Sáng		Bánh phở	150g
	Phở	Thịt bò nạc	40g
	Trái cây	Chuối tiêu loại vừa	1 quả
Trưa	Cơm	Cơm trắng	2 chén lưng
	Cá kho	Cá lóc	80
		Rau hẹ	50g
	Canh hẹ đậu hũ	Đậu hũ	60g
Chiều	Cơm	Cơm trắng	1 chén lưng
	Gà kho gừng	Thịt gà ta	80
	Rau luộc	Rau muống	100g
Phụ tối		Táo tây	250
Dầu thực vật cả ngày			10 ml

### BẢNG CHUYỂN ĐỔI MỘT SỐ THỰC PHẨM CÙNG NHÓM

ĐƯỜNG BỘT 100kcal	ĐẠM 100kcal		BÉO 25kcal
	CO	THỊT	
Khoai tây vừa: 1 củ	Thịt gà: 2/3 đùi - 75g	Bơ: 3g	
Khoai mì: 60g	Ếch: 1,5 con - 170g	Mayonaise: 1 mcp	
Khoai mỡ: 100g	Sườn heo: 50g	Margarine: 1 mcp	
Khoai môn vừa: 1 củ	Xúc xích: 1 cây - 20g	Dầu thực vật: 1 mcp	
Khoai lang: 1/2 củ	Trứng vịt: 8 quả - 60g		
Mì gói: 1/4 gói	Trứng vịt: 1 quả - 50g		
Phở: 1/2 chén	Cá rô đồng: 1 con - 110g		
Nui: 1/2 chén	Cá nục: 1 con - 90g		
Cơm: 1/2 chén	Cá lóc: 1 con - 150g		
Bún: 1 chén	Cá phen: 6 con - 90g		
Bánh mì: 1/2 ổ	Tôm: 6 con - 100g		
Bắp luộc: 1/2 trái	Cua ghe: 1/2 con - 180g		

### KHOA DINH DƯỠNG TIẾT CHẾ

**KHÁM TƯ VẤN CHẾ ĐỘ ĂN CHO BỆNH NHÂN**

**THỪA CÂN BÉO PHÌ**