Xây dựng chế độ dinh dưỡng cho người bị đột quỵ

1) Những lưu ý trong thực đơn hằng ngày cho người bị đột quỵ

Nguyên tắc dinh dưỡng là một trong những điều rất quan trọng khi muốn xây dựng thực đơn cho người bị đột quỵ

Người bị đột quỵ thường gặp những ảnh hưởng về các mặt của sức khỏe. Vì vậy, để hồi phục nhanh chóng và hiệu quả sau tai biến mạch máu não, đòi hỏi người bệnh không chỉ là cần phác đồ điều trị, vật lý trị liệu, mà còn kết hợp chế độ dinh dưỡng hợp lý và thư giãn về tinh thần. Theo các chuyên gia cho biết, thực đơn dành cho bệnh nhân sau tai biến mạch máu não cần có sự cân bằng giữa các nhóm chất để đảm bảo sức khỏe được phục hồi tốt. Đồng thời, người bệnh cũng cần để ý hạn chế một số vấn đề như:

tăng cân hoặc ăn quá no. Bên cạnh đó, một số nguyên tắc dinh dưỡng mà người bị đột quỵ cũng cần đảm bảo tuân thủ là:

- **Không ăn uống vô độ:** Mức được các bác sĩ khuyên dùng là khoảng 30-35 calo/kg cân nặng/ngày.
- **Chia nhỏ bữa ăn:** Nên có từ 3-5 bữa ăn mỗi ngày, với mỗi bữa chỉ nên dùng vừa đủ no.
- **Nạp đa dạng và cân bằng dinh dưỡng:** Dùng đủ thực phẩm từ các nhóm chất như tinh bột, protein, chất xơ, chất béo tốt.
- **Nên chọn thức ăn mềm, dễ tiêu hóa:** Ưu tiên chọn các món ăn như cháo, soup, sữa,... nói chung là thức ăn dạng lỏng sẽ giúp hồi phục nhanh hơn.

>> Có thể bạn quan tâm: Phòng chống tai biến đột quỵ cực đơn giản với 5 bước

2) Người bị tai biến mạch máu não nên ăn và kiêng gì?

Những thực phẩm người bị đột quỵ nên ăn

- **Nhóm tinh bột:** Ưu tiên các thực phẩm từ bột tốt như các loại khoai, lúa mạch, các loại rau củ tươi sống, gạo lứt,... Lượng nạp vào khoảng 45-60%/tổng lượng calo nạp mỗi ngày để đảm bảo đủ năng lượng để cơ thể hoạt động.
- **Nhóm chất đạm:** Ưu tiên lựa chọn các nguồn đạm có chứa ít cholesterol hoặc có nguồn gốc từ thực vật như đạm trong đậu hũ, các loại đậu, các loài cá biển,... hạn chế chọn các loại thịt đỏ để tránh ảnh hưởng đến huyết áp. Số lượng nạp vào chiếm khoảng 75-80g/kilogam cân nặng/ngày.
- **Nhóm chất xơ, vitamin và chất khoáng:** Đây là những chất cực kì có ích cho người sau đột quỵ cần hồi phục sức khỏe, bởi chúng có chức năng ổn định huyết áp, lợi tiểu cùng nhiều lợi ích khác. Các nhóm chất này có trong đa số các loại rau củ quả, các loại trái cây,...
- **Nhóm chất béo:** Ưu tiên lựa chọn các loại dầu thực vật như dầu đậu phộng, dầu oliu, dầu đậu nành,... để giảm các cholesterol xấu gây hại đến sức khỏe. Tuy nhiên, cũng cần giảm dùng vì chất béo nhìn chung đều không tốt cho sức khỏe người bị tim mạch, huyết áp, đột quỵ,... Ngoài ra, với các loại chất béo từ thịt

mỡ, phô mai,... cần hạn chế tối đa. Đối với nhóm chất này chỉ nên nạp khoảng 25g/ngày để đảm bảo nhu cầu của cơ thể.

Thực đơn cho người bị đột quỵ tốt nhất vẫn là đảm bảo đầy đủ và cân bằng dinh dưỡng giữa các nhóm chất cần thiết cho cơ thể.

Những thực phẩm người bị đột quỵ nên kiêng

- **Các gia vị mặn và gia vị mạnh:** Chúng thường là muối, nước mắm, hạt nêm, bột ngọt, tiêu, ớt,... Vì các loại gia vị này thường làm cao huyết áp hoặc tác động xấu đến tim mạch.

- **Trứng gà:** Trứng là nguồn protein tốt, tuy nhiên, chúng lại cần hạn chế sử dụng đối với người bị tim mạch, huyết áp, tai biến mạch máu não,... để ngăn chặn các biến chứng.
- **Thức ăn lên men hoặc thức uống chứa cồn:** bởi đây là những yếu tố nguy cơ dẫn đến đột quỵ thầm lặng.

3) Thực đơn cho người bị đột quỵ

Sau khi hiểu rõ các nguyên tắc ăn uống, chúng ta cùng tìm hiểu thực đơn gợi ý cho người bị tai biến mạch máu não như sau:

Bữa sáng:

- Bánh mì đen ăn với trứng khuấy Scrambled

Bữa trưa:

- Cơm gạo lứt
- Cá hồi sốt cam
- Salad trái bơ
- Canh rau cải xoong

Bữa phụ:

- Sữa chua kết hợp với các loại trái cây như mâm xôi, đào, chuối, táo,...

Bữa tối:

- Gà Cajun cuộn rau xà lách
- Cháo yến mạch nấu rau củ

Dù là thực đơn cho người bị đột quỵ nhưng vẫn cần đảm bảo các món ăn ngon miệng và dễ tiêu hóa.

Trên đây là chế độ dinh dưỡng cho người bị đột quỵ. Cần chú ý, cần tránh nêm nếm quá mặn, nên thay thế các gia vị cho phù hợp như dùng đường ăn kiêng, đường cỏ ngọt thay cho đường cát trắng ; dùng nước mắm giảm mặn thay cho nước mắm thông thường ; giảm lượng muối trong thức ăn,... để bảo đảm ngon miệng nhưng vẫn an toàn đối với người bị tai biến mạch máu não, tránh các trường hợp biến chứng hoặc đột quỵ lần 2. Chúc bạn thật nhiều sức khỏe!

>> Có thể bạn quan tâm

https://giavinuocmam.com/che-do-dinh-duong-va-thuc-pham-phong-chong-dot-quy.html

https://danhgianuocmam.com/top-nhung-thuc-don-cho-nguoi-bi-dot-quy-nhanh-phuc-hoi-suc-khoe.html