

TÂM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI BỆNH NHÂN HIV/AIDS

1. Vai trò của dinh dưỡng đối với người nhiễm HIV:

Người nhiễm HIV ở các giai đoạn đều cần dinh dưỡng đúng và cân bằng để cải thiện chất lượng cuộc sống, cụ thể:

- Duy trì cân nặng và sức mạnh của cơ thể
- Bù đắp sự mất vitamin và chất khoáng
- Cải thiện chức năng hệ thống miễn dịch và khả năng chống lại nhiễm trùng.
- Kéo dài thời gian chuyển sang giai đoạn AIDS
- Có đủ sức để có thể tự chăm sóc sức khỏe bản thân và gia đình
- Có khả năng lao động, làm việc để tạo nguồn thu nhập cho gia đình

Dinh dưỡng tốt giúp cho hệ thống miễn dịch khỏe mạnh để có thể có khả năng chống chọi với bệnh, cơ thể sử dụng thuốc điều trị một cách hiệu quả.

Khi không được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cơ thể sẽ bị yếu và không đảm bảo các chức phận, bệnh nhân sẽ bị sụt cân, hao mòn và suy dinh dưỡng. Hiện tượng này rất phổ biến ở bệnh nhân HIV/AIDS làm cho bệnh nhân nặng thêm.

Chế độ ăn và tập luyện có thể làm giảm những triệu chứng như tiêu chảy, buồn nôn, mệt mỏi và các rối loạn chuyển hóa thường gặp ở bệnh nhân HIV. Hỗ trợ về dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng cho nên cần thực hiện ngay từ giai đoạn đầu tiên khi chưa có triệu chứng, cũng như trong tất cả các giai đoạn sau của bệnh giúp giữ cân nặng, số lượng tế bào cơ thể, khả năng miễn nhiễm, phòng ngừa và làm bệnh chậm chuyển sang giai đoạn nặng hơn. Dinh dưỡng tốt còn góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống của bệnh nhân.

2. Nguyên nhân dẫn đến dinh dưỡng kém ở người nhiễm HIV:

Có 3 nguyên nhân chính:

- *Người bệnh HIV/AIDS thường ăn không đủ bởi vì:*
- + Khó ăn, khó nuốt vì đau họng, đau miệng.

- + Buồn nôn, nôn.
- + Kém ngon miệng do mệt mỏi, chán nản và thay đổi vị giác.
- + Thiếu thực phẩm.
- + Thiếu hiểu biết về dinh dưỡng, đặc biệt dinh dưỡng hồi phục sau ốm.
- + Tác dụng phụ của thuốc.

- *Kém hấp thu chất dinh dưỡng:*

Thực phẩm khi ăn vào sẽ được tiêu hóa thành những chất dinh dưỡng. Những dưỡng chất này sẽ được hấp thu qua thành ruột vào máu và được đưa đến các cơ quan và các mô theo nhu cầu để sử dụng. Một trong những hậu quả của nhiễm HIV là thanh ruột bị tổn thương, vì thế thực phẩm không thể hấp thu một cách bình thường.

- *Mất quá mức các chất dinh dưỡng:*

Tiêu chảy là tình trạng rất thường xảy ra ở người nhiễm HIV/AIDS. Khi bị tiêu chảy, thức ăn sẽ được di chuyển nhanh trong lòng ruột nên sẽ không được tiêu hóa tốt và sẽ có ít chất dinh dưỡng được hấp thu. Giảm thực phẩm ăn vào và hấp thu dưỡng chất kém sẽ dẫn đến sụt cân và suy dinh dưỡng.

Tóm lại, người nhiễm HIV sẽ tăng nguy cơ SDD vì tăng sử dụng và giảm hấp thu các chất dinh dưỡng; thiếu dinh dưỡng làm tăng sự nhạy cảm với nhiễm trùng cơ hội và tăng mức độ tiến triển sang AIDS tạo nên vòng xoắn giữa dinh dưỡng kém và nhiễm trùng ở người nhiễm HIV.

3. Nhu cầu dinh dưỡng cần thiết cho người nhiễm HIV:

So với người khỏe mạnh không nhiễm HIV cùng tuổi, giới và hoạt động thể lực:

- Người nhiễm HIV chưa có triệu chứng: nhu cầu năng lượng tăng 10%, tương đương tăng thêm 1 chén cơm kèm thức ăn hoặc thêm 1 bữa phụ.
- Người nhiễm HIV có triệu chứng: nhu cầu năng lượng tăng 20-30%, tương ứng khoảng 460-690 Kcal, tương đương tăng thêm 2-3 chén cơm kèm thức ăn giàu đạm, béo hoặc thêm 2-3 bữa phụ.

So với trẻ khỏe mạnh không nhiễm HIV cùng tuổi và cùng giới:

- Trẻ nhiễm HIV chưa có triệu chứng: nhu cầu năng lượng tăng 10%
- Trẻ nhiễm HIV có triệu chứng: nhu cầu năng lượng tăng 20-30%.
- Trẻ nhiễm HIV có triệu chứng và có dấu hiệu sụt cân: nhu cầu năng lượng tăng 50-100%.

Nhu cầu các chất dinh dưỡng cần thiết ở người nhiễm HIV sẽ cao hơn so với người bình thường vì tổng nhu cầu năng lượng cao hơn, cụ thể là:

- Protein chiếm 12-15% tổng năng lượng khẩu phần.
- Chất béo chiếm 20-25% tổng năng lượng khẩu phần.
- Glucid chiếm 60-68% tổng năng lượng khẩu phần.
- Các vitamin và muối khoáng đều có nhu cầu như người bình thường tuy nhiên cần bổ sung thêm đa vi chất .

4. Các yếu tố khách quan có thể ảnh hưởng đến dinh dưỡng cơ thể người nhiễm HIV:

- Cơ thể mắc quá nhiều bệnh nhiễm trùng cơ hội: tiêu chảy kéo dài, loét miệng, nấm lưỡi, ...
- Cơ thể mắc nhiều bệnh mạn tính kết hợp: Đái tháo đường, suy thận, Tăng huyết áp, ...
- Tâm sinh lý bị ảnh hưởng do stress, chán nản, mất niềm tin,...

5. Chăm sóc dinh dưỡng giúp giải quyết các tình trạng khó khăn:

Tiêu chảy:

Rất thường xảy ra ở bệnh nhân nhiễm HIV. Bệnh nhân đi tiêu phân lỏng nhiều lần (≥ 3 lần/ngày). Nguyên nhân chính gây ra tiêu chảy ở bệnh nhân HIV thường là do nhiễm trùng (chủ yếu từ thức ăn), hoặc là triệu chứng của bệnh, hoặc do tác dụng phụ của thuốc.

Tiêu chảy làm cho bệnh nhân mệt mỏi và bị mất nước. Cần chú ý:

- Bù đủ nước: uống 1 ly nước sau mỗi lần đi tiêu, uống nước khi khát, có thể uống ORS, nước lọc, nước trái cây (pha loãng với tỉ lệ 1:1), sữa đậu nành, nước dừa, trà loãng, nước canh, súp, cháo loãng,...
- Bù chất khoáng Kali: ăn chuối tươi hoặc chuối khô, đu đủ chín, xoài chín, nho khô, thơm, mía, khoai, cá, thịt...
- Chia nhỏ bữa ăn: ăn ít nhưng nhiều lần, ăn chậm. Thức ăn nấu chín kỹ, thức ăn phải ấm khi ăn.
- Rửa rau và trái cây cẩn thận, gọt vỏ khi ăn. Hạn chế ăn rau sống.
- Không nên bỏ bữa ăn nào: cố gắng ăn dù ít cũng được, ăn nhiều lần.
- Nếu uống sữa bị tiêu chảy là cơ thể thiếu men tiêu hóa đường lactose. Khi đó nên thay sữa bằng sữa đậu nành hoặc sữa lên men, yaour hoặc dùng các loại sữa không có đường lactose.

- Hạn chế ăn nhiều chất béo (chiên quay, xào, thịt mỡ). Hạn chế trà, cà phê, rượu bia do gây mất nước. Hạn chế thức ăn nhiều gia vị (tiêu, ớt,..). Tránh các thực phẩm dễ gây sinh hơi: đậu, đỗ, bắp cải, bông cải, hành, thức uống có gas, kẹo cao su...
- Theo dõi tính chất phân. Khi bị tiêu chảy bởi một số thực phẩm nhất định thì cần chú ý để tránh.
- Nghỉ ngơi đủ, nhất là sau bữa ăn.

Buồn nôn và nôn khi ăn:

- Ăn ít nhưng nhiều lần trong ngày, mỗi 2-3 giờ. Thông thường buổi sáng dễ ăn hơn, nên ăn nhiều vào lúc này.
- Thường các thức ăn đơn thuần, ít gia vị sẽ dễ ăn như cháo, nui, súp, bánh lát, chuối, trứng luộc, khoai luộc, yaour, sữa đậu nành, đậu hũ trắng, trái cây...
- Mùi cam chanh sẽ làm giảm cảm giác buồn nôn.
- Tránh thức ăn nhiều chất béo, thức ăn quá ngọt, nhiều gia vị hoặc có mùi quá mạnh như các loại mắm, mít, sấu riêng...
- Uống đủ nước để tránh mất nước do nôn. Tuy nhiên, để tránh buồn nôn, không nên uống nước cùng lúc khi ăn mà cách 30-60 phút trước hoặc sau bữa ăn.
- Sau bữa ăn không nên nằm ngay. Nếu không đi lại được thì ngồi nghỉ 2 giờ sau bữa ăn. Nếu mệt quá phải nằm sau bữa ăn thì cần kê gối cao.
- Một số loại thuốc gây buồn nôn nên uống vào lúc ít ảnh hưởng đến bữa ăn nhất.

Loét miệng và khó nuốt:

- Ăn thức ăn nhuyễn, mềm, lỏng như cháo, bột, khoai, chuối tán, trái cây xay, sữa, súp, kem, chè, bột... Cũng có thể sử dụng thức ăn thông thường để xay, tán hoặc dùng các bột dinh dưỡng.
- Có thể dùng ống hút để hút thức ăn lỏng nếu việc ăn bằng muỗng khó khăn và gây đau. Ngửa cổ lên có thể sẽ dễ nuốt hơn tư thế bình thường.
- Để thức ăn dễ nuốt, có thể trộn các loại nước xốt, dầu mỡ vào rau, đậu, nhúng bánh vào sữa, băm nhuyễn thịt, cá, đánh toi trứng với đậu hũ chung hấp...

- Nên tránh các thức ăn dễ gây đau như nước và trái cây chua, thức ăn nhiều đồ gia vị chua cay, thức ăn mặn, thức ăn thô cứng như rau sống, trái cây cứng như táo, mận, các thức ăn nóng, thức ăn dính và khó nuốt như đậu phộng, thức uống có gaz... Ngược lại, các thức ăn lạnh như kem, sữa lạnh, chuối bơ xay để lạnh sẽ dễ chịu hơn.
- Có thể ngậm một số loại thuốc để làm ẩm miệng, lưỡi, tạo cảm giác mát, giảm các vị khó chịu của thức ăn...

Khô miệng:

- Uống các loại nước như sữa, nước trái cây... nhiều lần suốt ngày.
- Ngậm các loại kẹo cứng, nhất là các loại có vị chua giúp làm ẩm miệng (do tăng tiết nước bọt).
- Tránh các thức ăn khô như đậu phộng rang, bánh tráng nướng...
- Thêm nước xốt, dầu mỡ vào đồ ăn để dễ nuốt. Nên ăn các thức ăn dễ nuốt như cháo, mì, nui, bột dinh dưỡng, yaour, chè, bột, chuối, kem...

Sụt cân:

Bệnh nhân nhiễm HIV/AIDS thường bị sụt cân. Sụt cân cấp tính thường có liên quan với tình trạng nhiễm trùng và sụt cân mạn tính thường do bệnh lý đường tiêu hóa. Để hạn chế sụt cân thì cần quan tâm:

- Tăng số bữa ăn hơn so với trước đó: Ngoài 3 bữa ăn mỗi ngày, nên thêm 2-3 bữa phụ như: một củ khoai, trái chuối, trái bắp, ly chè, bánh ngọt, yaour...
- Cố gắng ăn một chút gì đó mỗi 2-3 giờ.
- Lựa chọn các thức ăn nhiều năng lượng và chất đạm như: thịt, đậu phộng, mè, đậu hũ, trứng sữa, các bữa phụ cũng nên chọn các loại nhiều năng lượng như chè, kem, bánh ngọt, chuối... hơn là các thức ăn ít năng lượng như cam, bưởi, ổi, sừng sa, táo...
- Để tăng năng lượng của thức ăn, hãy cho thêm dầu mỡ, đường vào thức ăn hàng ngày.

Chán ăn:

- Ăn ít & nhiều lần trong ngày.
- Ăn thức ăn ưa thích, có thể ăn cả ngày cũng được.

- Ăn các thức ăn lỏng, xay nhuyễn.
- Ăn bất cứ lúc nào muốn.

Mệt mỏi:

- Ăn mỗi 1-2 giờ để tăng năng lượng cho cơ thể. Có khi phải để đồng hồ reo để nhớ đến giờ phải ăn.
- Ăn cùng gia đình, bạn bè khi có thể.
- Hạn chế cafein vì có thể sẽ làm tăng mệt mỏi khi ngưng uống.
- Thức ăn giàu dưỡng chất là tốt nhất. Tuy nhiên, nếu không có điều kiện thì nên chọn thức ăn cao năng lượng để hạn chế sụt cân.
- Ăn thức ăn ưa thích.
- Luôn có sẵn thức ăn bệnh mình để ăn thêm như trái cây khô, các loại hạt, trứng luộc sẵn.
- Nếu uống dễ hơn ăn thì có thể thử các loại sinh tố trái cây với sữa chua, thử cho thêm sữa bột vào thức uống.
- Ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi, vận động vừa sức.
- Nếu mệt mỏi kéo dài nên đến gặp thầy thuốc để được điều trị.

Trích dẫn: CN.Nguyễn Đình Cường

Nguồn: Dinh dưỡng điều trị bệnh mãn tính - TTDD