Xơ Gan & Dinh Dưỡng

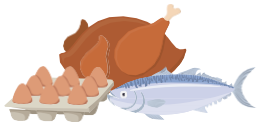
Tìm hiểu về bệnh xơ gan

Gan giúp loại bỏ chất thải ra khỏi cơ thể và chuyển hóa thức ăn thành năng lượng. Xơ gan là tình trạng gan bị tổn thương và hoạt động kém do các mô sẹo hình thành.
Quý vị có thể cần nhiều chất đạm (protein) và calo hơn bình thường khi bị xơ gan.

Chăm sóc gan

Hãy thực hiện những khuyến nghị sau để giúp cải thiện sức khỏe của gan.

Tại sao chất đạm lại quan trọng



Người mắc bệnh xơ gan cần bổ sung đủ chất đạm và calo để duy trì sức khỏe và ngăn ngừa tình trạng mất cơ.

Ăn thực phẩm giàu chất đạm mỗi ngày

Cố gắng ăn các bữa chính hoặc bữa phụ có chất đạm từ bốn (4) đến sáu (6) lần mỗi ngày.

Chọn các nguồn chất đạm chất lượng cao:

- Các loại thịt nạc như thịt gà và thịt gà tây.
- Cá.
- Trứng.
- Các sản phẩm từ sữa như sữa, sữa chua và phô mai.
- Các loại hạt và quả hạch, nếu được bác sĩ cho phép.

Trước khi đi ngủ

Ăn một bữa nhẹ có chất đạm và chất bột đường (carbohydrate) trước khi đi ngủ sẽ giúp hạn chế tình trạng mất cơ trong đêm.

Ăn đủ chất đạm sẽ giúp quý vị:

- Duy trì sức mạnh cơ bắp.
- Hỗ trợ chức năng gan.
- Cải thiện năng lượng và khả năng phục hồi.

Hạn chế muối



Ăn dưới 2.000 mg natri mỗi ngày. Nếu cánh tay, chân hoặc bụng bắt đầu sưng phù, quý vị cần giảm lượng muối trong chế độ ăn.

Các nguồn muối phổ biến:

- Thịt chế biến sẵn.
- Khoai tây chiên.
- Bánh quy xoắn (pretzels).
- Da heo chiên giòn.
- Muối ăn.
- Thức ăn nhanh.
- Thức ăn đông lạnh.
- Nước xốt ướp.
- Nước tương.
- Sốt teriyaki.
- Đậu đóng hộp.
- Rau củ đóng hộp.

Sử dụng gia vị không muối:

- Các loại thảo mộc và gia vị khô
- Gia vị Mrs. Dash.
- Hỗn hợp gia vị và gia vị không chứa muối.



Chất xơ trong chế độ ăn

Không ăn đủ trái cây và rau củ làm tăng nguy cơ bị xơ gan. Ăn nhiều chất xơ hơn giúp giảm cholesterol. Chất xơ cung cấp những dưỡng chất quan trọng giúp gan phục hồi.
Quý vị nên ăn từ năm (5) đến bảy (7) khẩu phần trái cây và rau củ mỗi ngày.

Các nguồn chất xơ tốt:

- Trái cây.
- Rau củ.
- Ngũ cốc nguyên hạt.
- Các loại đậu.
- Đậu lăng.
- Các loại quả hạch.
- Các loại hạt.

Uống nước/Bổ sung chất lỏng



Sưng phù ở cánh tay, chân và bụng là tình trạng thường gặp khi bị xơ gan. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết liệu việc hạn chế lượng nước và các chất lỏng khác có giúp giảm sưng phù hay không.

Lợi ích của việc tập thể dục



Tập thể dục giúp quý vị cảm thấy khỏe khoắn hơn và duy trì thể lực. Việc này giúp cơ bắp khỏe mạnh và mang lại cho quý vị nhiều năng lượng hơn. Tập thể dục cũng giúp quý vị cảm thấy thèm ăn, điều này rất quan trọng để đạt được các mục tiêu dinh dưỡng.