

PHẦN 1- GIỚI THIỆU VỀ THỰC ĐƠN DÀNH CHO BỆNH XƠ CỘT BÊN TEO CƠ (ALS)

1. Đơn vị phát triển thực đơn

Công ty Ajinomoto Việt Nam và Công ty Daiichi-Sankyo Việt Nam phối hợp phát triển “Bộ Thực đơn dành cho Bệnh xơ cột bên teo cơ”. Bộ thực đơn đảm bảo cung cấp đủ năng lượng, cân đối dinh dưỡng, ngon miệng và đặc biệt đáp ứng yêu cầu nghiêm ngặt về độ cứng, độ đặc của các nguyên liệu và món ăn sau khi chế biến phù hợp với khả năng nhai và nuốt hạn chế của bệnh nhân, từ đó đóng góp vào việc chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống của các bệnh nhân xơ cột bên teo cơ.

Eat Well, Live Well.



“Bộ Thực đơn dành cho Bệnh xơ cột bên teo cơ” là một trong những hoạt động nhằm hiện thực hóa Mục đích tồn tại của Công ty Daiichi Sankyo Việt Nam và Công ty Ajinomoto Việt Nam, bao gồm:

- **Mục đích tồn tại của Công ty Daiichi Sankyo Việt Nam:** “Góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống trên toàn thế giới”.
- **Mục đích tồn tại của Công ty Ajinomoto Việt Nam:** “Góp phần mang lại sức khỏe và hạnh phúc cho người dân và xã hội Việt Nam thông qua việc cung cấp những sản phẩm chất lượng và sáng kiến có giá trị”.

Trong đó, Công ty Ajinomoto Việt Nam phụ trách trực tiếp toàn bộ quá trình nghiên cứu, tư vấn chuyên gia và trực tiếp phát triển Bộ thực đơn cho Bệnh nhân xơ cột bên teo cơ. Công ty Daiichi-Sankyo Việt Nam phụ trách đăng tải Bộ thực đơn lên website để giới thiệu, chia sẻ với các bệnh nhân và gia đình bệnh nhân tham khảo, áp dụng và chăm sóc dinh dưỡng, sức khỏe cho người bệnh.

2. Chuyên gia tư vấn phát triển Bộ thực đơn

Công ty Ajinomoto Việt Nam đã tư vấn và phối hợp với các chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu, giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực phát triển thực đơn dành cho các bệnh lý như bệnh xơ cột bên teo cơ (ALS), bệnh lý khó nuốt ... để tư vấn và phối hợp trong suốt quá trình phát triển Bộ thực đơn.

Các chuyên gia đã tư vấn các tiêu chuẩn và nội dung trong quá trình phát triển Bộ thực đơn như sau:

- (1) Tư vấn tiêu chuẩn năng lượng phù hợp.
- (2) Tư vấn tiêu chuẩn dinh dưỡng khác (như tỉ lệ các chất đạm, chất đường bột và chất béo; lượng muối phù hợp...).
- (3) Tư vấn tiêu chuẩn về độ cứng, độ đặc của thực phẩm/món ăn theo từng mức nhai nuốt.
- (4) Tư vấn cấu trúc thực đơn (số lượng bữa ăn/ngày phù hợp cho từng đối tượng; loại món ăn phù hợp cho mỗi bữa).
- (5) Tư vấn khung thực đơn (sự kết hợp các loại món ăn trong mỗi bữa và mỗi ngày của mỗi thực đơn).
- (6) Tư vấn các loại thực phẩm nên sử dụng/nên hạn chế, các phương pháp sơ chế và chế biến thực đơn phù hợp.
- (7) Đánh giá và tư vấn điều chỉnh công thức nấu được phát triển bởi Công ty Ajinomoto Việt Nam.
- (8) Tham gia thử vị trực tiếp thực đơn, đánh giá từng món ăn sau khi nấu và tư vấn điều chỉnh.
- (9) Tham gia hướng dẫn, quan sát, đánh giá quá trình thử vị thực đơn trên bệnh nhân mắc bệnh xơ cột bên teo cơ.

3. Giới thiệu về Bộ thực đơn

Dựa trên tư vấn của chuyên gia dinh dưỡng, sau gần 12 tháng phát triển, Công ty Ajinomoto Việt Nam đã hoàn thiện được Bộ thực đơn dành cho Bệnh nhân xơ cột bên teo cơ, với thông tin về Bộ thực đơn như sau:

(1) Số lượng thực đơn

Bộ thực đơn dành cho Bệnh xơ cột bên teo cơ được bao gồm **1136** món ăn, tạo thành **476 bữa** (gồm cả bữa chính và bữa phụ) bữa và **112** ngày thực đơn. Cụ thể như sau:

Nhóm bệnh nhân	Đặc điểm của nhóm bệnh nhân	Số lượng thực đơn
Bệnh nhân xơ cột bên teo cơ - Nhóm 1	- Khả năng nhai: Bình thường, có thể nhai dễ dàng (nướu tốt, có thể nghiền thức ăn bằng răng dễ dàng như người khỏe mạnh) - Khả năng nuốt: Bình thường (như người khỏe mạnh)	- 28 ngày thực đơn - 84 bữa - 331 món ăn
Bệnh nhân xơ cột bên teo cơ - Nhóm 2	- Khả năng nhai: Nhai kém hơn nhưng vẫn có thể cắn đứt thức ăn bằng răng. - Khả năng nuốt: Đôi khi hơi khó uống	- 28 ngày thực đơn - 112 bữa - 343 món ăn
Bệnh nhân xơ cột bên teo cơ - Nhóm 3	- Khả năng nhai: Không thể/hạn chế việc cắn thức ăn bằng răng/nướu (Hàm và lưỡi vẫn có thể cử động nhưng hạn chế) - Khả năng nuốt: Đôi khi hơi khó uống	- 28 ngày thực đơn - 140 bữa - 259 món ăn
Bệnh nhân xơ cột bên teo cơ - Nhóm 4	- Khả năng nhai: Không thể cắn thức ăn bằng răng/nướu - Khả năng nuốt: Đôi khi nuốt bị nghẹn	- 28 ngày thực đơn - 140 bữa - 203 món ăn

(2) Đặc điểm của thực đơn

- Bộ thực đơn dành cho Bệnh xơ cột bên teo cơ đáp ứng các tiêu chuẩn nghiêm ngặt về năng lượng, cân đối dinh dưỡng, ngon miệng và đặc biệt đáp ứng yêu cầu nghiêm ngặt về độ cứng, độ đặc của các nguyên liệu và món ăn sau khi chế biến phù hợp với khả năng nhai và nuốt hạn chế của bệnh nhân. Bộ thực đơn cũng

sử dụng những nguyên liệu phù hợp với đặc thù của bệnh bệnh xơ cột bên teo cơ dựa theo tư vấn của chuyên gia.

- Bộ thực đơn dành cho Bệnh xơ cột bên teo cơ được xây dựng dựa trên quy trình khoa học gồm 11 bước theo bảng dưới đây:

Các bước phát triển thực đơn	
Bước 1	Tư vấn chuyên gia về các tiêu chuẩn cần thiết để phát triển Bộ thực đơn: - Tiêu chuẩn năng lượng & dinh dưỡng - Tiêu chuẩn độ cứng, độ đặc của thực phẩm/món ăn theo mức độ nhai nuốt - Loại nguyên liệu sử dụng - Cấu trúc thực đơn
Bước 2	Phát triển khung thực đơn
Bước 3	Tư vấn chuyên gia về khung thực đơn & thống nhất khung thực đơn
Bước 4	Phát triển công thức nấu
Bước 5	Tư vấn chuyên gia về công thức nấu & chỉnh sửa công thức nấu
Bước 6	3 lần - Nấu thực đơn, đo độ cứng & độ đặc của thực phẩm, và thử vị nội bộ mỗi món ăn trong thực đơn
Bước 7	Nấu và mời chuyên gia thử vị, đánh giá và góp ý chỉnh sửa thực đơn
Bước 8	Chỉnh sửa lại công thức nấu, tiếp tục nấu thử vị lại theo góp ý chuyên gia để hoàn thiện thực đơn
Bước 9	Nấu và mời bệnh nhân thử vị tại bệnh viện với sự tham gia, hỗ trợ của chuyên gia
Bước 10	Chỉnh sửa hoàn thiện Bộ thực đơn
Bước 11	Nấu và chụp hình ảnh thực tế của mỗi món ăn trong thực đơn

4. Tiêu chuẩn phát triển thực đơn

(1) Tiêu chuẩn năng lượng và dinh dưỡng

Liệu pháp dinh dưỡng áp dụng cho bệnh nhân mắc bệnh xơ cột bên teo cơ nhằm mục đích cung cấp đủ nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng cho tất cả các giai đoạn tiến triển của bệnh, giảm thiểu quá trình dị hóa protein, hỗ trợ tốt cho quá trình ăn bằng đường miệng, giảm nguy cơ thiếu cân, sụt cân, suy dinh dưỡng, từ đó chăm sóc sức khỏe bệnh nhân tốt hơn. Tiêu chuẩn cụ thể của Bộ thực đơn như sau:

- **Về năng lượng:** Dựa theo cân nặng và chỉ số khối cơ thể (BMI) của mỗi bệnh nhân, mỗi bệnh nhân sẽ có nhu cầu năng lượng khác nhau. Bộ thực đơn dành cho Bệnh xơ cột bên teo cơ được phát triển theo 4 mức độ năng lượng phổ biến và cơ cấu năng lượng từng bữa được phân bổ theo bảng dưới đây:

STT	Các mức năng lượng phát triển thực đơn (kcal/ngày)	Phân bổ năng lượng từng bữa so với năng lượng cả ngày				
		Bữa sáng (%)	Bữa trưa (%)	Bữa tối (%)	Bữa phụ 1 (%)	Bữa phụ 2 (%)
1	1200 – 1300	25 - 30	35 - 40	25 - 30		
2	1500 – 1600	20 - 25	35 - 40	25 - 30	5 - 10	
3	1800 – 1900	20 - 25	30 - 35	25 - 30	5 - 10	5 - 10
4	2100 - 2200	20 - 25	30 - 35	25 - 30	5 - 10	5 - 10

- **Về các tiêu chuẩn dinh dưỡng khác:** Các tiêu chuẩn dinh dưỡng khác của Bộ thực đơn được mô tả theo bảng dưới đây:

STT	Danh mục	Tiêu chuẩn cụ thể	Ghi chú
1	Tỉ lệ Chất đạm : Chất béo : Chất bột đường	• Chất đạm: cung cấp 18-25% nhu cầu năng lượng/ngày • Chất béo: cung cấp 25-35% nhu cầu năng lượng/ngày • Chất bột đường: cung cấp 50-60% nhu cầu năng lượng/ngày	*) Tỉ lệ Chất đạm : Chất béo : Chất bột đường sẽ được áp dụng cho thực đơn bữa trưa, bữa tối và cả ngày. *) Lượng chất xơ được khuyến nghị là 20 – 25g chất xơ/1000kcal nhu cầu nạp vào. Trường hợp chất xơ không thể đáp ứng thông qua thực đơn thì khuyến nghị bổ sung bên ngoài
2	Lượng rau	• Tối thiểu 240g/ngày. • Trong đó, bữa trưa/bữa tối cần đạt tối thiểu 70g.	
3	Lượng trái cây	• Tối thiểu 240g/ngày. • Trong đó, bữa trưa/bữa tối cần đạt tối thiểu 120g.	
4	Lượng muối	• <5g/ngày	

(2) Tiêu chuẩn về độ cứng, độ đặc của thực phẩm

- Một trong những đặc điểm của Bệnh xơ cứng teo cơ một bên (ALS) là sự thoái hóa tiến triển của các tế bào thần kinh vận động trên và dưới dẫn đến liệt tứ chi, yếu chi tiến triển, teo cơ, khó nuốt, khó nói và suy hô hấp.
- Việc đánh giá và phát hiện các giai đoạn khác nhau của tình trạng nuốt khó, từ đó lựa chọn và sử dụng thực đơn dinh dưỡng có độ cứng, độ đặc phù hợp là quan trọng với sức khỏe của bệnh nhân.
- Bộ thực đơn dành cho Bệnh xơ cột bên teo cơ được phát triển theo tiêu chuẩn độ đặc và độ cứng phù hợp với 4 khả năng nhai nuốt phổ biến theo diễn tiến của bệnh, cụ thể như sau:

Bệnh nhân xơ cột bên teo cơ - Nhóm 1	Khả năng nhai: Bình thường, có thể nhai dễ dàng (nướu tốt, có thể nghiền thức ăn bằng răng dễ dàng như người khỏe mạnh) Khả năng nuốt: Bình thường (như người khỏe mạnh)	- Độ cứng: Độ cứng cấp độ 1 (5.10^5) - Độ đặc: IDDSI 0 – tương tự như nước bình thường của người khỏe mạnh
Bệnh nhân xơ cột bên teo cơ - Nhóm 2	Khả năng nhai: Nhai kém hơn nhưng vẫn có thể cắn đứt thức ăn bằng răng. Khả năng nuốt: Đôi khi hơi khó uống	- Độ cứng: Độ cứng cấp độ 2 (5.10^4) - Độ đặc: IDDSI 1
Bệnh nhân xơ cột bên teo cơ - Nhóm 3	Khả năng nhai: Không thể/hạn chế việc cắn thức ăn bằng răng/nướu (Hàm và lưỡi vẫn có thể cử động nhưng hạn chế) Khả năng nuốt: Đôi khi hơi khó uống	- Độ cứng: Độ cứng cấp độ 3 (2.10^4) - Độ đặc: IDDSI 2
Bệnh nhân ALS nhóm 4 (G4)	Khả năng nhai: Không thể cắn thức ăn bằng răng/nướu Khả năng nuốt: Đôi khi nuốt bị nghẹn	- Độ cứng: Độ cứng cấp độ 4 (5.10^3) - Độ đặc: IDDSI 4

Ghi chú: Về cách đo độ cứng và độ đặc của thực phẩm

- Độ cứng của thực phẩm được đo bằng máy phân tích cấu trúc thực phẩm.
- Độ đặc của thực phẩm được đo bằng phương pháp sử dụng xi lanh (với tiêu chuẩn IDDSI 1, 2, 3) và sử dụng thìa (với tiêu chuẩn IDDSI 4) theo hướng dẫn của Ủy ban Sáng kiến Chuẩn hóa Chế độ ăn Rối loạn Nuốt Quốc tế.



Dùng xi lanh đo độ đặc của thực phẩm với tiêu chuẩn IDDSI 1, 2, 3



Dùng thìa đo độ đặc của thực phẩm với tiêu chuẩn IDDSI 4

Không phải thực phẩm nào cũng cần phải đo cả độ cứng và độ đặc. Tùy từng thực phẩm/món ăn sẽ cần đo độ cứng hoặc/và độ đặc, cụ thể như sau:

- Các thực phẩm/món ăn cần đo độ cứng: các thực phẩm chín và các món dạng lỏng như cháo, súp, sinh tố...
- Các thực phẩm/món ăn cần đo độ đặc: các món dạng lỏng như nước trái cây, sữa,...