

PHẦN 2- HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THỰC ĐƠN DÀNH CHO BỆNH XƠ CỘT BÊN TEO CƠ (ALS)

Để lựa chọn thực đơn phù hợp với nhu cầu năng lượng và tình trạng nhai nuốt của bệnh nhân mắc Bệnh xơ cột bên teo cơ, bạn vui lòng thực hiện theo 4 bước như hướng dẫn sau đây:

- ❖ **Bước 1:** Xác nhận với bác sĩ điều trị xem bệnh nhân đang ở mức nhai và nuốt nào trong 4 nhóm gồm **nhóm 1, nhóm 2, nhóm 3** và **nhóm 4**. Từ đó tìm cột có tên nhóm phù hợp với bản thân.
- ❖ **Bước 2:** Bệnh nhân kiểm tra cân nặng, chiều cao và tính ra chỉ số BMI của bản thân (theo công thức bên dưới). Dựa vào kết quả BMI và cân nặng của mình, bệnh nhân chọn dòng có thông tin có chỉ số BMI và cân nặng phù hợp với bản thân.
Công thức tính BMI = cân nặng (kg)/chiều cao² (m)
- ❖ **Bước 3:** Dựa vào kết quả của bước 1 và bước 2, bệnh nhân tìm điểm giao nhau của dòng và cột tương ứng, từ đó xác định được **mã thực đơn và mức năng lượng (kcal/ngày)** phù hợp với mình trong **“Bảng hướng dẫn chọn thực đơn tham khảo”** dưới đây.
- ❖ **Bước 4:** Bệnh nhân lựa chọn các thực đơn nằm trong mã thực đơn này từ Bộ thực đơn để tham khảo chuẩn bị bữa ăn. Lưu ý, mỗi mã thực đơn sẽ có 3 ngày thực đơn khác nhau để lựa chọn.

Bảng hướng dẫn chọn thực đơn tham khảo

(1) Chỉ số BMI (kg/m ²) của bệnh nhân	(2) Cân nặng của bệnh nhân (kg)	(3) Mức độ nhai và nuốt			
		Nhóm 1 Mức độ nhai: Vừa phải, có thể nhai dễ dàng (nhai tốt, có thể nghiền thức ăn bằng răng dễ dàng) Mức độ nuốt: Bình thường (giống người khỏe mạnh)	Nhóm 2 Mức độ nhai: Nhai kém hơn nhưng vẫn có thể cắn đứt thức ăn bằng răng. Mức độ nuốt: Đôi khi có một chút khó khăn khi uống.	Nhóm 3 Mức độ nhai: Không thể/hạn chế cắn thức ăn bằng răng. (Hàm và lưỡi vẫn cử động được nhưng hạn chế) Mức độ nuốt: Đôi khi có một chút khó khăn khi uống.	Nhóm 4 Mức độ nhai: Không thể cắn thức ăn bằng răng. Mức độ nuốt: Đôi khi nuốt bị nghẹn

		Yêu cầu về độ cứng/ độ đặc. • Độ cứng của thực phẩm: 5×10^5 • Độ đặc của thực phẩm: IDDSI 0	Yêu cầu về độ cứng/ độ đặc. • Độ cứng của thực phẩm: 5×10^4 • Độ đặc của thực phẩm: IDDSI 1	Yêu cầu về độ cứng/ độ đặc • Độ cứng của thực phẩm: 2×10^4 • Độ đặc của thực phẩm: IDDSI 2	Yêu cầu về độ cứng/ độ đặc. • Độ cứng của thực phẩm: 5×10^3 • Độ đặc của thực phẩm: IDDSI 3/4
< 18,5	41	Mã thực đơn: G1 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày	Mã thực đơn: G2 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày
	42 - <48	Mã thực đơn: G1 – E3 1800 - 1900 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2– E3 1800 - 1900 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E3 1800 - 1900 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E3 1800 - 1900 kcal/ngày
	48 - <56	Mã thực đơn: G1 – E4 2100 - 2200 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày
	56 - <60	Mã thực đơn: G1 – E4 2100 - 2200 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2– E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày
18,5 – dưới 23	42 - <44	Mã thực đơn: G1 – E1 1200 - 1300 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2 – E1 1200 - 1300 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E1 1200 - 1300 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E1 1200 - 1300 kcal/ngày
	44 - <56	Mã thực đơn: G1 – E2 1500 - 1600 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày
	56 - <65	Mã thực đơn: G1 – E3 1800 - 1900 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2 – E3 1800 - 1900 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E3 1800 - 1900 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E3 1800 - 1900 kcal/ngày
	65 - <75	Mã thực đơn: G1 – E4 2100 - 2200 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày

	75 - 80	Mã thực đơn: G1 – E4 2100 - 2200 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày
≥ 23	52-<60	Mã thực đơn: G1 – E2 1500 - 1600 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E2 1500 - 1600 kcal/ngày
	60 - <70	Mã thực đơn: G1 – E3 1800 - 1900 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2 – E3 1800 - 1900 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E3 1800 - 1900 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E3 1800 - 1900 kcal/ngày
	70 - <75	Mã thực đơn: G1 – E4 2100 - 2200 kcal/ ngày	Mã thực đơn: G2 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày
	75 - 80	Mã thực đơn: G1 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G2 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G3 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày	Mã thực đơn: G4 – E4 2100 - 2200 kcal/ngày

Ví dụ minh họa: Một bệnh nhân được bác sĩ xác định mức nhai nuốt 2 với đặc điểm nhai kém hơn nhưng vẫn có thể cắn đứt thức ăn bằng răng, và đôi khi có một chút khó khăn khi uống. Bệnh nhân nặng 48kg, cao 1.58m. Bệnh nhân sẽ xác định các bước như sau:

- ❖ **Bước 1:** Bác sĩ tìm cột ghi **Nhóm 2**.
- ❖ **Bước 2:** Bệnh nhân nặng 48kg, cao 1,58m → BMI của bệnh nhân = $48/(1,58)^2=19,2$ → BMI của bệnh nhân thuộc khoảng 18,5 – dưới 23, cân nặng thuộc khoảng 44 - <56. Từ đó, bệnh nhân tìm ra dòng có BMI và cân nặng tương ứng với bản thân.
- ❖ **Bước 3:** Dựa vào kết quả của bước 1 và bước 2, bệnh nhân giống theo cột mức độ nhai nuốt **Nhóm 2** và hàng BMI thuộc khoảng 18,5 – dưới 23, cân nặng thuộc khoảng 44 - <56 sẽ được ô giao nhau là ô có Mã thực đơn: **G2 – E2** và 1500 - 1600 kcal/ngày.
- ❖ **Bước 4:** Bệnh nhân lựa chọn các thực đơn nằm trong mã thực đơn này Bệnh nhân mở Mã thực đơn này để lựa chọn thực đơn mà bệnh nhân muốn ăn.

Lưu ý:

- *G là ký tự viết tắt của từ “nhóm” phân loại theo mức độ nhai nuốt của bệnh nhân.*
- *E là ký tự viết tắt của “mức năng lượng”.*
- *Đối với bệnh nhân từ 75 – 80kg, bên cạnh việc chọn thực đơn từ 2100 – 2200 kcal/ngày, bệnh nhân cần uống thêm 1 cốc sữa cao năng lượng 100ml.*