

Ăn uống Lành mạnh cho bệnh Viêm gan Mạn tính

Healthy Eating for Chronic Hepatitis

Viêm gan mạn tính là gì?

Viêm gan mạn tính là tình trạng gan bị viêm, kéo dài ít nhất 6 tháng. Nguyên nhân phổ biến nhất là do vi-rút viêm gan B, vi-rút viêm gan C, gan nhiễm mỡ và bệnh gan do rượu bia gây ra.

Theo thời gian, những người bị viêm gan mạn tính có thể xuất hiện các triệu chứng. Triệu chứng thường gặp nhất là mệt mỏi. Mệt mỏi là cảm giác mệt mà sau khi nghỉ ngơi vẫn không hết. Các triệu chứng khác bao gồm chán ăn, khó chịu ở bụng và sốt.

Một số người bị viêm gan mạn tính có thể diễn tiến thành xơ gan. Xơ gan làm tổn thương gan của bạn khiến nó không hoạt động tốt. Nếu bạn bị xơ gan hoặc các biến chứng khác, nhu cầu dinh dưỡng của bạn có thể khác. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký về chế độ ăn uống của bạn.

Có một chế độ ăn uống đặc biệt cho bệnh viêm gan mạn tính không?

Không. Hãy cố gắng ăn uống điều độ hết mức có thể để giúp hỗ trợ gan và sức khỏe tổng thể của bạn. Hãy đặt mục tiêu ăn uống lành mạnh bao gồm rau và trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm chứa đạm mỗi ngày.

Ví dụ về các thói quen ăn uống lành mạnh bao gồm hướng dẫn về thực phẩm của Canada và chế độ ăn Địa Trung Hải và DASH.

Điều quan trọng là phải đáp ứng nhu cầu về đạm của bạn. Cố gắng ăn thực phẩm chứa đạm trong mỗi bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Thực phẩm chứa đạm bao gồm:

- Hạt đậu/đỗ, đậu Hà Lan, đậu lăng, hạt trần (nuts) và hạt giống (seeds)
- Sữa ít béo, sữa chua và pho mát
- Sữa đậu nành bổ sung dưỡng chất
- Cá, thịt gia cầm, thịt nạc, trứng, đậu phụ/đậu hũ

Nếu bạn uống cà phê, hãy tiếp tục uống với lượng vừa phải. Cà phê sẽ không gây hại cho gan của

bạn. Một số nghiên cứu cho rằng cà phê có chứa caffein giúp bảo vệ gan. Tuy nhiên, bằng chứng không đủ thuyết phục để khuyên bạn nên uống cà phê nếu bạn không uống hoặc không chịu được loại thức uống này.

Nếu tôi quá mệt nên không chuẩn bị được bữa ăn thì sao?

Bạn có thể khó ăn nếu quá mệt nên không chuẩn bị bữa ăn được hoặc cảm thấy không khỏe. Cố gắng chuẩn bị sẵn những món ăn nhẹ lành mạnh và thức ăn dễ chế biến, chẳng hạn như:

- Bánh mì nguyên hạt, bánh mì naan, bánh mì tròn (bagel) hoặc bánh quy giòn (crackers) với bơ làm từ hạt trần hoặc hạt giống
- Bánh quy giòn bằng ngũ cốc nguyên hạt và pho mát
- Rau củ ăn kèm với sốt hummus hoặc món chấm làm từ sữa chua chẳng hạn như tzatziki
- Rau củ và trứng luộc
- Trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp với sữa chua hoặc đậu phụ/đậu hũ mềm
- Táo hoặc lê cắt miếng với bơ làm từ hạt trần
- Những loại dâu (berries) tươi hoặc đông lạnh với phô mai tươi (cottage cheese)
- Cá đóng hộp với bánh quy giòn hoặc bánh mì nướng làm từ ngũ cốc nguyên hạt
- Ngũ cốc nóng với các loại hạt trần và hạt giống hoặc hỗn hợp hạt và trái cây khô (trail mix)
- Súp hạt đậu hoặc súp đậu lăng đóng hộp ít muối với bánh quy giòn làm từ ngũ cốc nguyên hạt

Khi bạn cảm thấy đủ khỏe để nấu ăn, hãy làm nhiều đồ ăn hơn lượng bạn cần. Cho thức ăn chưa ăn hết vào ngăn đá để ăn vào bữa khác.

Nếu tôi đang giảm cân thì sao?

Nếu bạn thiếu cân, giảm cân mà không có chủ đích làm như vậy hoặc ít thấy ngon miệng khi ăn, có thể bạn đang không nạp đủ calo để đáp ứng nhu cầu năng lượng của mình.

Để giúp ngăn ngừa tình trạng giảm cân, hãy thử ăn một lượng nhỏ thức ăn thường xuyên hơn và chọn thức ăn có hàm lượng calo cao hơn. Dưới đây là một số ví dụ về các loại thực phẩm bổ dưỡng để bao gồm trong các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ:

- Hạt trần (nuts) và hạt giống (seeds) và các loại bơ làm từ những loại hạt đó
- Sữa chua và pho mát làm từ sữa nguyên kem 2% hoặc 3.25% với hàm lượng chất béo cao
- Sinh tố sữa chua và thức uống thay thế bữa ăn
- Cá, thịt gia cầm, đậu phụ/đậu hũ, các loại hạt đậu, thịt và trứng
- Trái bơ
- Dầu ô liu hoặc dầu hạt cải, và bơ thực vật không hydro hóa (được sử dụng trong nấu ăn, nước sốt salad, nước chấm, hoặc dùng để phết)

Hạn chế kẹo, khoai tây chiên, bánh rán (donuts), nước ngọt, cà phê và trà đặc sản có đường, nước tăng lực và đồ uống thể thao. Những thực phẩm này cung cấp cho bạn năng lượng nhưng không cung cấp cho bạn các chất dinh dưỡng quan trọng như đạm, vitamin và khoáng chất.

Nếu tôi thừa cân thì sao?

Ăn uống lành mạnh và vận động cơ thể là điều quan trọng đối với tất cả mọi người, bất kể người đó có kích thước cơ thể hoặc sức khỏe ra sao. Đạt được và duy trì cân nặng lý tưởng nhất của bạn có thể giúp ích cho sức khỏe của gan. Đối với những người bị bệnh gan nhiễm mỡ, giảm cân ở mức vừa phải có thể giúp làm chậm quá trình tổn thương gan.

Nếu bạn lo lắng về cân nặng của mình hoặc sự thay đổi về trọng lượng của mình, hãy gọi số **8-1-1** và yêu cầu được nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.

Tôi có cần bổ sung vitamin và khoáng chất không?

Có thể. Những người bị viêm gan có thể không hấp thụ hoặc sử dụng các chất dinh dưỡng đúng mức. Nếu hiện giờ bạn không ăn uống đầy đủ, bạn có thể cần bổ sung vitamin tổng hợp/khoáng chất.

Không được dùng liều cao bất kỳ loại vitamin hoặc khoáng chất nào, đặc biệt là sắt và vitamin A, trừ khi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn yêu cầu bạn làm như vậy.

Liều cao của một số vitamin và khoáng chất có thể gây độc. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi bạn dùng bất kỳ chế phẩm bổ sung hoặc sản phẩm thảo dược nào.

Uống rượu bia có sao không?

Rượu bia có thể làm tổn thương gan của bạn và khiến các vấn đề do viêm gan gây ra trở nên trầm trọng hơn. Để an toàn, đừng uống rượu bia.

Nếu bạn muốn được hỗ trợ để giúp bạn hạn chế hoặc tránh rượu bia, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi số **8-1-1** để biết thêm thông tin.

Còn về hoạt động thể chất thì sao?

Hoạt động thể chất có thể giúp ăn ngon miệng hơn, giảm căng thẳng, giảm trầm cảm và giúp bạn đạt được hoặc duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Nếu bạn đã không hoạt động trong một thời gian dài, hãy tăng mức độ hoạt động của bạn từ từ.

Việc tham gia vào hoạt động thể chất là an toàn đối với hầu hết mọi người. Nếu bạn có các bệnh trạng hoặc chấn thương khác, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc một chuyên gia thể dục có trình độ trước khi vận động nhiều hơn.

Để Biết thêm Thông tin

- Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Canada's Food Guide) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- [HealthLinkBC File #40a Nhiễm Vi-rút Viêm gan C](#)
- [HealthLinkBC File #40b Sống Khỏe mạnh khi bị Nhiễm Vi-rút Viêm gan C](#)
- [HealthLinkBC File #40d Sống Khỏe mạnh khi bị Nhiễm Vi-rút Viêm gan B](#)
- Tổ chức Gan Canada (Canadian Liver Foundation) tại www.liver.ca, hoặc gọi số miễn phí 1 800 563-5483
- Hỗ trợ về Sức khỏe Tâm thần và Sử dụng Chất gây nghiện ở B.C. (Mental Health and Substance Use Supports in B.C.) www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc
- Để biết thông tin về dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký