

# Dinh dưỡng trong bệnh Tăng huyết áp

Khoa Dinh dưỡng - Tiết chế





## HUYẾT ÁP TỐI ĐA

Bình thường từ  
90-139mmHg

## HUYẾT ÁP TỐI THIỂU

Bình thường từ  
60-89mmHg

# TĂNG HUYẾT ÁP LÀ GÌ?

KHUYẾN CÁO CỦA PHÂN HỘI TĂNG HUYẾT ÁP- HỘI TIM MẠCH HỌC VIỆT NAM  
(VSH/VNHA) NĂM 2022

**Huyết áp tâm thu**

**$\geq 140$  mmHg**

và/ hoặc

**Huyết áp tâm trương**

**$\geq 90$  mmHg**



# YẾU TỐ NGUY CƠ

Yếu tố **không thể** thay đổi



**Tuổi**



**Giới tính**



**Chủng tộc**

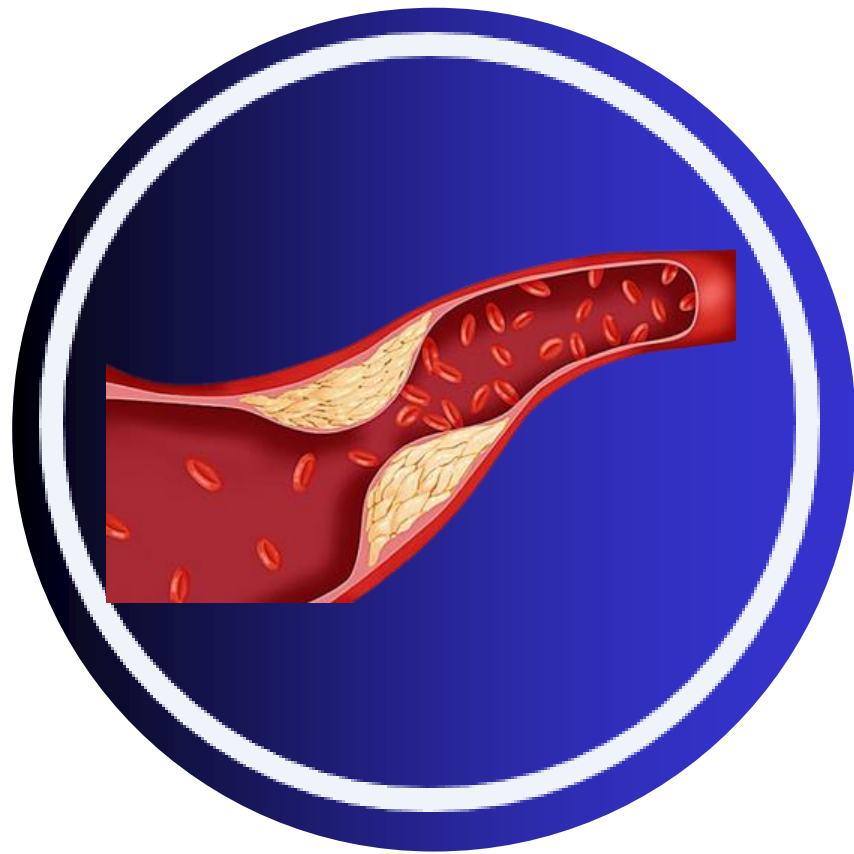


**Di truyền**

Một số tình trạng bệnh lý như đái tháo đường, bệnh thận mạn, ...  
cũng làm tăng nguy cơ mắc tăng huyết áp

# YẾU TỐ NGUY CƠ

Yếu tố **có thể** thay đổi



**Rối loạn  
mỡ máu**



**Hút thuốc**



**Lười vận  
động**



**Căng thẳng  
tâm lý, lo âu**

# YẾU TỐ NGUY CƠ

Yếu tố **có thể** thay đổi



**Thừa cân/  
béo phì**



**Ăn nhiều  
muối**



**Uống  
quá nhiều  
rượu, bia**



**Ăn ít  
rau xanh**

# YẾU TỐ NGUY CƠ CÓ THỂ THAY ĐỔI



- **Dinh dưỡng**
- **Vận động**
- **Lối sống**

...



# I. Dinh dưỡng



# VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG

- Hạn chế tăng huyết áp, duy trì được huyết áp mục tiêu (<130/80) --> ổn định huyết áp.
- Giảm tối đa nguy cơ mắc các bệnh tim mạch như: nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não,...

# NGUYÊN TẮC

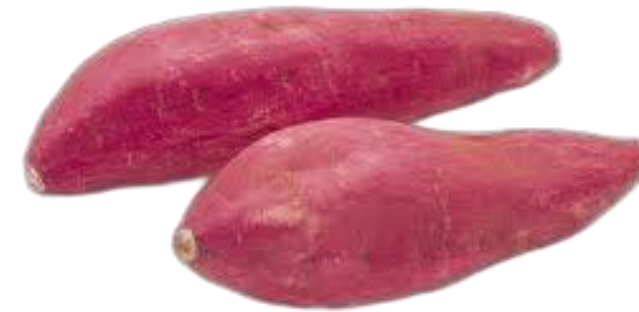


- Ăn đầy đủ, đa dạng
- Ăn nhiều rau quả tươi
- Giảm muối
- Hạn chế mỡ động vật, da, dầu chiên,...
- Kiểm soát cân nặng
- Khuyến khích áp dụng chế độ ăn kiểm soát tăng huyết áp (DASH)

# THỰC PHẨM NÊN DÙNG

N

**Nhóm glucid: 50-60% nhu cầu năng lượng**



Ưu tiên ngũ cốc nguyên cám như gạo lứt, yến mạch, bánh mì đen.

# THỰC PHẨM NÊN DÙNG

**Chất đạm: 0.8-1.0 g/Kg/ngày**



Kết hợp đạm động vật và thực vật:

- Động vật: cần ăn cá ít nhất 3-4 lần/tuần, đặc biệt các loại cá giàu omega 3: cá hồi, cá thu,...
- Thực vật: ưu tiên chọn các loại đậu đặc biệt đậu nành...

# THỰC PHẨM NÊN DÙNG

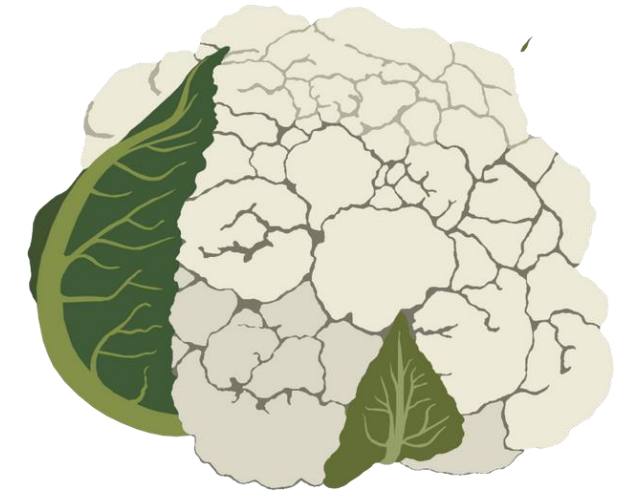
**Chất béo:**

**15-20% nhu cầu năng lượng**

Ưu tiên dầu thực vật (dầu  
đậu nành, dầu hướng  
dương, dầu hạt cải, dầu  
vừng,...)



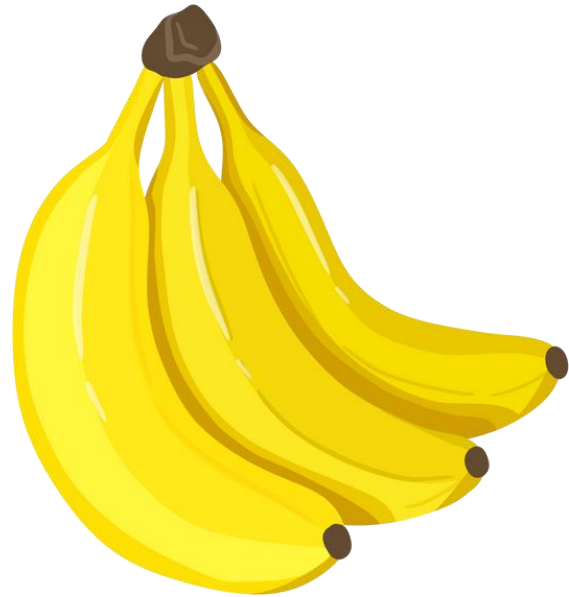
# THỰC PHẨM NÊN DÙNG



- Ăn đa dạng các loại rau quả, trái cây trung bình mỗi ngày 300-400g rau/quả.
- Nên ăn dạng múi/miếng, không nên ép/xay hay vắt lấy nước.

# THỰC PHẨM NÊN DÙNG

**Thực phẩm giàu Kali:**



Rau dền, rau lang, rau ngót, rau bí, khoai tây, khoai sọ,  
hạt điều, chuối, bơ, ổi, kiwi,...

# THỰC PHẨM HẠN CHẾ DÙNG

Thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh:



Thịt muối, cá muối, giò, chả, pate, dưa/ cà muối, xúc xích, Lạp xưởng,...



# THỰC PHẨM HẠN CHẾ DÙNG

**Thực phẩm chứa chất béo bão hòa, nhiều cholesterol:**



Phủ tạng động vật (tim, lòng, óc...), tủy xương, lòng đỏ trứng, dầu dừa, dầu cọ, mỡ động vật, bơ động vật,...

# THỰC PHẨM HẠN CHẾ DÙNG

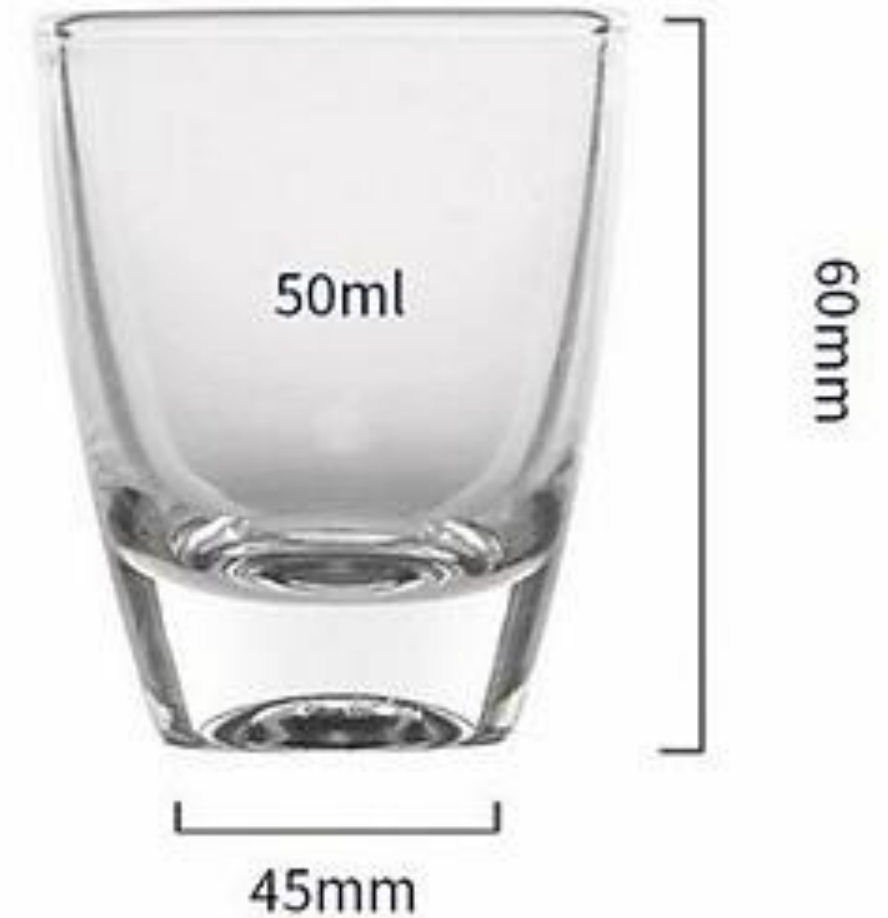
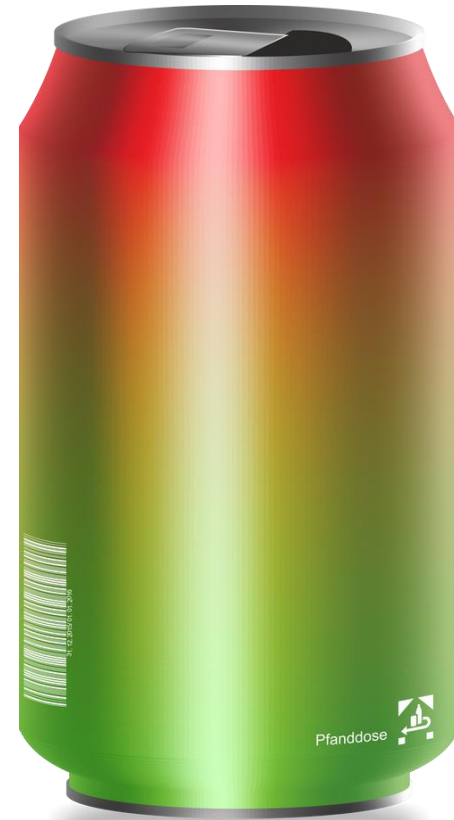
## Thực phẩm nhiều đường



## CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT THỰC PHẨM

Cao	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bánh mì trắng, khoai tây luộc, khoai tây chiên</li><li>• Cơm trắng</li><li>• Dưa hấu</li></ul>	70 - 100	
Trung bình	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bánh mì nguyên cám, gạo lứt, bắp, mì ý,...</li><li>• Kem, sữa chua có đường</li><li>• Chuối, nho, kiwi</li></ul>	50 - 70	
Thấp	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bánh mì lúa mạch</li><li>• Các loại đậu</li><li>• Dâu, táo, lê, cam</li><li>• Sữa đậu nành và sữa chua nguyên chất</li></ul>	30 - 50	
Thấp	<ul style="list-style-type: none"><li>• Đào, mơ, mận</li><li>• Socola đen 70% ca cao</li><li>• Sữa tươi nguyên chất</li><li>• Hạt điều, hạt óc chó</li></ul>	10 - 30	
Thấp	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tỏi, hành</li><li>• Ớt chuông xanh</li><li>• Cà tím, bông cải, bắp cải</li><li>• Cà chua, nấm</li><li>• Rau diếp cá</li></ul>	0 - 10	

# Hạn chế rượu, bia



Nam: < 2 đơn vị cồn/ngày và nữ < 1 đơn vị cồn/ngày.  
(1 đơn vị cồn ~ 1 cốc bia 330ml, 1 ly rượu vang 100 ml  
hoặc 1 ly rượu mạnh 30ml)

# CÁCH GIẢM MUỐI TRONG CHẾ ĐỘ ĂN



# Cách ước lượng 5g muối trong các loại gia vị chứa nhiều muối



5 g muối  
(1 thìa cà phê đầy)



8g bột canh  
(1,5 thìa cà phê đầy)



11g hạt nêm  
(2 thìa cà phê đầy)



25g nước mắm  
(2,5 thìa con cá)



35g xì dầu (nước tương)  
(3,5 thìa con cá)

**<5 gram  
muối/ ngày**

# CÁCH GIẢM MUỐI TRONG CHẾ ĐỘ ĂN

- Xem hàm lượng natri trên nhãn dán và tính hàm lượng muối trong thực phẩm.
- **Không nên** đặt lọ muối, mắm, nước tương...trên bàn ăn
- **Hạn chế** sử dụng thực phẩm chế biến sẵn như: dưa/ cà/ cá muối, thức ăn nhanh, thực phẩm đóng hộp....
- **Để giảm lượng muối tiêu thụ trong giai đoạn đầu, ta có thể kết hợp sử dụng** một số thành phần tạo hương vị, chẳng hạn như bột ngọt để giảm muối ăn mà vẫn ngon miệng.



# CHO BỐT MUỐI



Sử dụng gia vị  
thay thế



Thay đổi  
cách chế biến



Không thêm muối  
vào nước luộc rau

## 1 lít nước dùng



**8g muối + 0g bột ngọt**



**Vị ngon nhưng nhiều natri (nhiều muối)**

**4g muối + 4,8g bột ngọt**



**Vị ngon và giảm được 31,5% lượng natri ăn vào**



# DASH



**1**

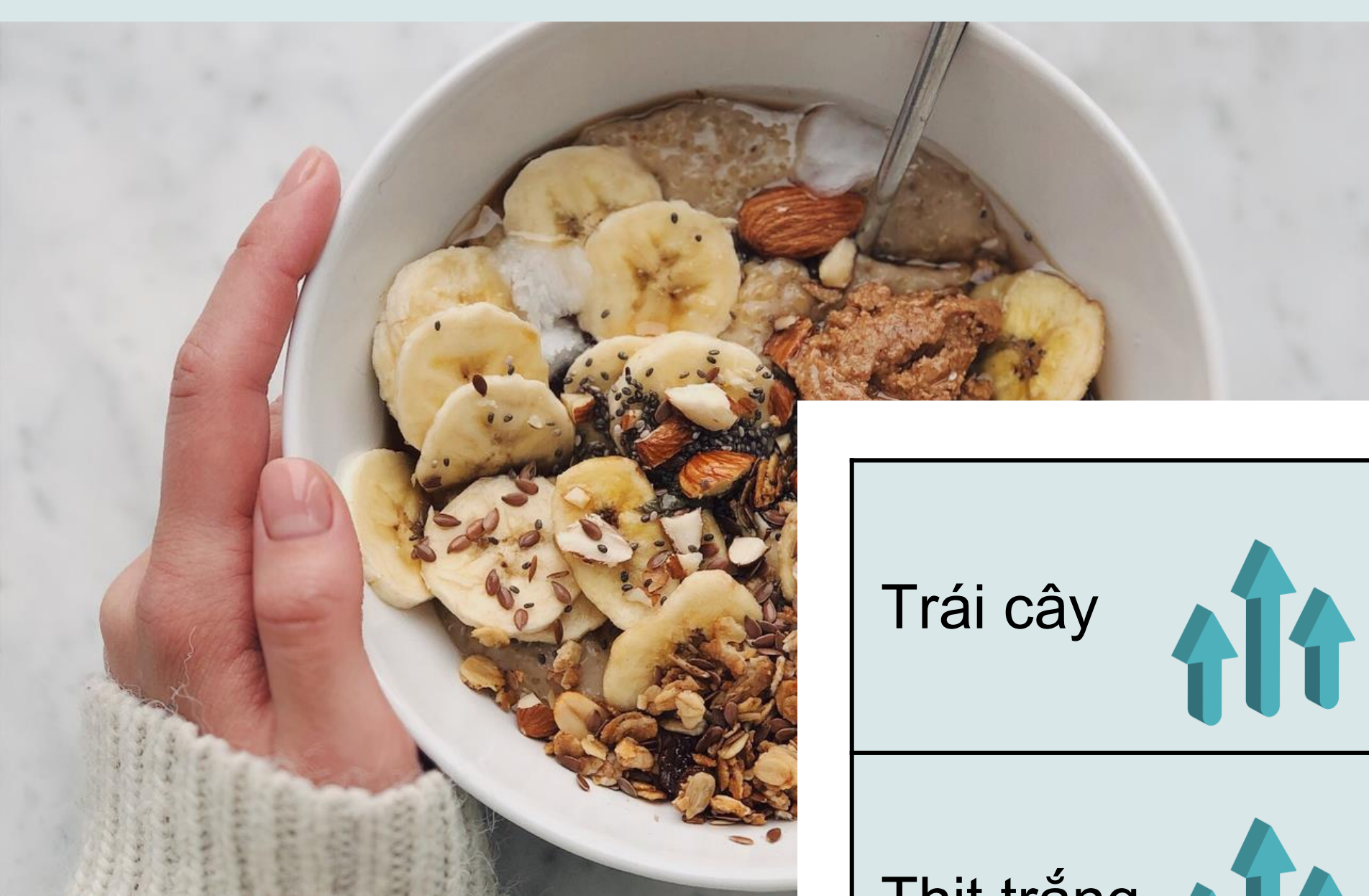
**Chế độ ăn lành mạnh**

**2**









**Được xây dựng bởi Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia Hoa Kỳ**

**3**

**Hỗ trợ điều trị hay phòng ngừa tăng huyết áp**



# Nguyên tắc cơ bản

Trái cây 	Rau củ 	Ngũ cốc nguyên hạt 
Thịt trắng 	<b>DASH</b>	Thịt đỏ 
Chất béo bão hòa 	Đường 	Muối 

# Chế độ ăn DASH

<b>Nhóm thực phẩm</b>	<b>Số đơn vị</b>	<b>Kích thước 1 đơn vị</b>	<b>Thực phẩm nên dùng</b>	<b>Lợi ích</b>
<b>Ngũ cốc</b>	6-8 đơn vị/ngày	1 lát bánh mì gói ½ bát cơm	Gạo lứt, yến mạch, bánh mì đen	Cung cấp năng lượng và chất xơ
<b>Rau</b>	4-5 đơn vị/ngày	75 gram phần rau ăn được	Ăn đa dạng: cải xanh, rau muống, rau ngót,...	Cung cấp chất xơ, kali, magie
<b>Hoa quả</b>	4-5 đơn vị/ngày	75 gram quả	Ăn đa dạng: táo, chuối, cam, quýt, bưởi, xoài,...	Cung cấp chất xơ, kali, magie
<b>Thịt, cá</b>	Dưới 6 đơn vị/ngày	30g thịt, cá bỏ xương hoặc 1 quả trứng	Thịt nạc, gia cầm bỏ da, cá, hải sản	Cung cấp protein, magie, canxi

# Chế độ ăn DASH

<b>Dầu ăn</b>	2-3 đơn vị/ngày	5ml dầu ăn/ bơ	Dầu thực vật, sốt mayonnaise ít béo	Cung cấp năng lượng
<b>Sữa</b>	2-3 đơn vị/ngày	100 ml sữa/ sữa chua 15g phô mai	Sữa/ sữa chua/ phô mai ít béo hoặc tách béo	Cung cấp canxi và protein
<b>Hạt</b>	4-5 đơn vị/ tuần	40-50g hạt 10 gram bơ lạc	Hạt lạc, Hạnh nhân, hạt điều, óc chó, hạt hướng dương, đậu Hà Lan, đậu thận	Cung cấp năng lượng, protein, magie, chất xơ
<b>Đường</b>	Dưới 5 đơn vị/ tuần	1 thìa cà phê đường, mật ong (5g)		Hạn chế bánh kẹo, nước ngọt, thực phẩm thêm đường.

## **II. Lối sống**

# HẠN CHẾ HÚT THUỐC LÁ

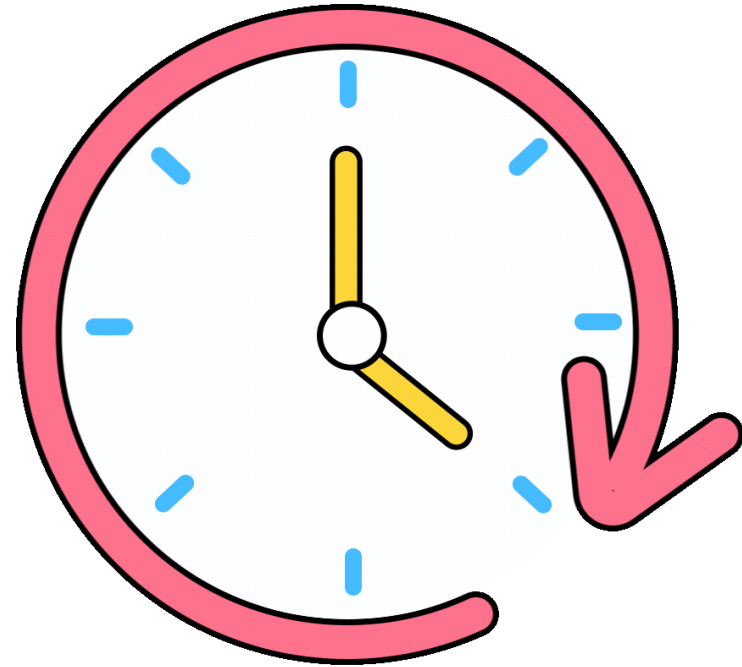
Tác hại của thuốc lá:

- Gây kích thích hệ thần kinh giao cảm
- Gây cứng thành động mạch  
=> Làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp và bệnh tim mạch



# III. Vận động

# CHẾ ĐỘ VẬN ĐỘNG



30-45 phút/ ngày  
x 3-5 lần /tuần





# KẾT LUẬN

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý, giảm béo bão hòa, cholesterol, thực phẩm có chỉ số đường huyết cao, giảm muối...
- Hạn chế rượu bia, các chất kích thích...
- Dinh dưỡng kết hợp với
  - Vận động thể lực đều đặn
  - Biện pháp giảm stress trong cuộc sống.

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

- KHUYẾN CÁO CỦA PHÂN HỘI TĂNG HUYẾT ÁP - HỘI TIM MẠCH HỌC VIỆT NAM (VSH/VNHA) VỀ CHẨN ĐOÁN & ĐIỀU TRỊ TĂNG HUYẾT ÁP 2022
- <https://www.msmanuals.com/vi-vn/chuy%C3%AAngia/r%E1%BB%91i-lo%E1%BA%A1n-tim-m%E1%BA%A1ch/t%C4%83ng-huy%E1%BA%Bft-%C3%A1p/thu%E1%BB%91c-%C4%91i%E1%BB%81u-tr%E1%BB%8B-t%C4%83ng-huy%E1%BA%Bft-%C3%A1p>
- Dinh dưỡng lâm sàng của Viện dinh dưỡng năm 2018.
- BÀI 4. DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ TRONG BỆNH TIM MẠCH (Trg 161)- TÀI LIỆU TẬP HUẤN DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ 2021