

Thực Đơn

CHỖ NGƯỜI CÓ KHÓ KHĂN VỀ NUỐT



Sách Hướng Dẫn

Dành cho bệnh nhân
gia đình và người chăm sóc

ĐỀ ÁN CHUYÊN NGHIỆP

“THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI CÓ KHÓ KHĂN VỀ NUỐT”

Sách hướng dẫn dành cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc

Thực hiện: Trần Thị Anh Thư
Nguyễn Ngọc Lan
Nguyễn Thị Mỹ

Điều phối viên: Cô ELIZABETH BROWNLIE
Cô SIMONE MAFFESCIONI

Giảng viên hướng dẫn: Cô LOUISE BROWN

LỜI CẢM ƠN

Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành và lời tri ân sâu sắc đến với quý thầy cô của khóa đào tạo Âm ngữ trị liệu, đặc biệt là cô Elizabeth Brownlie, Louise Brown, Mandy Mui Ngo và cô Simone Maffescioni đã nhiệt tình hướng dẫn chúng tôi hoàn thành sách hướng dẫn “Thực đơn cho người có khó khăn về nuốt”.

Chúng tôi chân thành cảm ơn tổ chức Trinh Foundation; Ban Giám hiệu, phòng Quan hệ Quốc tế Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch Tp. Hồ Chí Minh đã tạo cơ hội cho chúng tôi thực hiện quyển sách này. Chúng tôi cũng gửi lời cảm ơn đến các chuyên viên giám sát lâm sàng, quý đồng nghiệp, các anh chị thông dịch viên đã giúp đỡ chúng tôi trong thời gian thực hiện quyển sách này.

GIỚI THIỆU

Khó khăn về nuốt thường gặp trong các bệnh lý có nguồn gốc thần kinh như: đột quy, chấn thương sọ não, bệnh lý tiến triển và mãn tính (bệnh lý neurone vận động, Parkinson, nhược cơ, sa sút trí tuệ, Guillain Barré...). Bên cạnh đó còn gặp ở những bệnh nhân sau phẫu thuật, bệnh lý hô hấp như COPD, Ngoài những biểu hiện như ho, sặc, chảy nước miếng, khô miệng, thức ăn bị kẹt ở cổ họng sau khi nuốt (Trương, Trần, & Lưu, 2014), còn có một số dấu hiệu như: thức ăn trào qua mũi, nghẹn, khó nhai... Những điều này có thể dẫn đến tình trạng viêm phổi, suy dinh dưỡng, sụt cân, mất đi cảm giác thèm ăn, tử vong... (Altman, Yu, & Schaefer, 2010)

Chúng tôi đã thực hiện thiết kế quyền sách “Thực đơn cho người có khó khăn về nuốt” với mong muốn cải thiện tình trạng khó khăn về nuốt bằng việc thay đổi kết cấu thức ăn phù hợp. Quyền sách cung cấp những thông tin đến người có khó khăn về nuốt và gia đình 4 kết cấu thức ăn, 4 kết cấu thức uống khác nhau theo tiêu chuẩn của Úc, cùng cách chế biến các món ăn Việt Nam có kết cấu tương tự. Bên cạnh đó quyền sách còn có các lưu ý khi ăn uống và uống thuốc, những dấu hiệu cần liên lạc với chuyên viên âm ngữ trị liệu và phiếu nhật ký ăn uống hàng ngày.

Để có thể sử dụng quyển sách này tại nhà, người có khó khăn về nuốt và gia đình cần phải gặp chuyên viên âm ngữ trị liệu kiểm tra và đưa ra các khuyến nghị kết cấu thức ăn, thức uống phù hợp. Tuy nhiên, có một số điều cần lưu ý khi sử dụng sách: một số thực phẩm trong hình chỉ mang tính chất trang trí, không được ăn (ví dụ: cà chua, hành, ngò). Nếu một người được khuyến cáo sử dụng thức ăn mềm, thì cũng có thể lựa chọn sử dụng thêm những món ăn trong kết cấu bằm nhỏ và ướt, và kết cấu xay nhuyễn. Một người được khuyến cáo sử dụng thức ăn bằm nhỏ và ướt thì có thể lựa chọn sử dụng thêm những món ăn trong kết cấu xay nhuyễn. Thực hiện tương tự đối với thức uống: nếu được khuyến cáo sử dụng thức uống đặc nhẹ, thì có thể lựa chọn thêm những thức uống đặc hơn. Bên cạnh đó không phải tất cả các gợi ý trong mỗi kết cấu thức ăn, thức uống đều phù hợp với người sử dụng sách. Sau khi chế biến các món ăn cần so sánh lại với các đặc điểm của kết cấu thức ăn theo tiêu chuẩn của Úc và xác định liệu món ăn đó có phù hợp hay không.

Chúng tôi hy vọng quyển sách sẽ mang lại nhiều lợi ích cho những ai có khó khăn về nuốt. Nếu có bất kỳ thắc mắc và đóng góp nào cho quyển sách, các bạn có thể liên hệ nhóm tác giả.

NỘI DUNG

“THỰC ĐƠN CỦA TÔI” *Trang 1*

I. Kết cấu thức ăn

1. Thức ăn thông thường *Trang 2*

2. Thức ăn mềm *Trang 3–11*

3. Thức ăn băm nhỏ và ướ́t *Trang 12–16*

4. Thức ăn xay nhuyễn *Trang 17–20*

II. Kết cấu thức uống

1. Thức uống thông thường *Trang 21*

2. Thức uống đặc nhẹ *Trang 22–25*

3. Thức uống đặc vừa *Trang 26–30*

4. Thức uống rất đặc *Trang 31–34*

III. Những lưu ý khi ăn uống, uống thuốc

Trang 35–36

IV. Những dấu hiệu cần liên lạc chuyên

viên Âm ngữ trị liệu *Trang 37*

V. Nhật ký bữa ăn hằng ngày *Trang 38*

VI. Tài liệu tham khảo và các nguồn tư liệu khác

Trang 39–40

Thông tin liên hệ *Trang 41*

THỰC ĐƠN CỦA TÔI

- HỌ TÊN:
- ĐỊA CHỈ:
- SỐ ĐIỆN THOẠI:
- THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH:
- CHUYÊN VIÊN ÂNTL:
- THÔNG TIN LIÊN LẠC:

NHỮNG KHUYẾN NGHỊ HIỆN TẠI

Thức Ăn:

Kết cấu \ Số lần	Lần I	Lần II	Lần III	Lần IV	Lần V
Thông thường					
Mềm					
Bầm nhỏ và ướt					
Xay nhuyễn					

Thức Uống:

Độ đặc \ Số lần	Lần I	Lần II	Lần III	Lần IV	Lần V
Thông thường					
Đặc nhẹ					
Đặc vừa					
Rất đặc					

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN THÔNG THƯỜNG

I. KẾT CẤU THỨC ĂN

1. THỨC ĂN THÔNG THƯỜNG



- Canh chua
- Thịt heo kho
- Cá kho
- Rau muống xào
- Trứng chiên
- Nước chấm

Mô tả	Đây là những loại thức ăn hằng ngày.
Đặc điểm	Thức ăn thông thường có nhiều kết cấu đa dạng. Một số loại cứng và giòn, những loại khác thì lại mềm tự nhiên.
Gồm có	Theo định nghĩa, tất cả thức ăn và kết cấu đều có thể thuộc loại này.

Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007). Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions. *Nutrition & Dietetic*. [Các loại thực phẩm biến đổi kết cấu và độ đặc lỏng khác nhau dành cho các cá nhân bị khó nuốt: tiêu chuẩn và định nghĩa của Úc. *Dinh dưỡng và Chế Độ Ăn*]. 64 (mục 2), trang 54

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN MỀM

2. THỨC ĂN MỀM



Đặc điểm	Thức ăn trong loại này có thể mềm tự nhiên (ví dụ: chuối chín), hoặc cần được nấu.
Tính chất	<ul style="list-style-type: none">• Thức ăn mềm có thể được nhai nhưng không cần thiết phải cắn• Cần được cắt nhỏ - có thể dễ dàng được làm nhỏ ra với cái nĩa• Thức ăn nên làm ướt hoặc có thể dùng với nước sốt để tăng độ ẩm ướt (tất cả các nước sốt/nước thịt phải được chế biến ở mức độ đặc/sệt phù hợp)
Phương thức thực hiện	Các nguyên liệu được nấu mềm và được cắt nhỏ
Cách kiểm tra	Gợi ý kích cỡ: 1.5 cm x 1.5 cm

Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007), Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions. *Nutrition & Dietetic*. [Các loại thực phẩm biến đổi kết cấu và độ đặc lỏng khác nhau dành cho các cá nhân bị khó nuốt: tiêu chuẩn và định nghĩa của Úc. *Dinh dưỡng và Chế Độ Ăn*]. 64 (mục 2), trang 55

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN MỀM

NHỮNG MÓN ĂN ĐẠT KẾT CẤU MỀM GỢI Ý

1. CƠM MỀM



Nguồn: Cuộc thi Master Chef khóa học Âm ngữ trị liệu 2012–2014, tháng 1 năm 2014

❖ **Nguyên liệu:**

Gạo, nước

❖ **Cách chế biến:**

- Cho gạo vào nồi, vo gạo
- Cho nước vào cao khoảng một đốt tay là đủ

❖ **Lưu ý:** chọn loại gạo nấu cơm mềm

2. BÍ ĐỎ XÀO



❖ **Nguyên liệu:**

- Bí đỏ: 200 gr
- Dầu ăn: 1 muỗng canh
- Tỏi băm: 1/2 muỗng cà phê
- Bột nêm, hành lá

❖ **Cách chế biến:**

- Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ 1.5 x 1.5 cm
- Cho dầu ăn vào chảo, tỏi băm nhuyễn vào cho thơm
- Cho bí đỏ vào xào với lửa vừa cho đến khi bí mềm
- Nêm nếm vừa ăn

☞ Thành phần hành lá chỉ dùng để trang trí.

3. THỊT BÒ HÀM RAU CỦ



❖ **Nguyên liệu:**

- Thịt bò: 100 gr
- Cà rốt: 1 củ
- Khoai tây: 1 củ
- Tỏi băm: 1 muỗng cà phê
- Bột nêm, tiêu, dầu ăn

❖ **Cách chế biến:**

- Khoai tây, cà rốt, thịt bò cắt nhỏ (1.5 x 1.5 cm)
- Ướp thịt bò với bột nêm, tỏi, tiêu, một ít dầu ăn
- Cho dầu ăn vào nồi, cho tỏi vào phi cho thơm, cho thịt bò vào xào
- Cho thịt bò vào nồi áp suất hầm 15 phút (hoặc hầm trên bếp 45 phút)
- Cho cà rốt vào nồi áp suất 5 phút
- Khoai tây vào nấu cho đến khi mềm
- Nêm nếm lại gia vị vừa ăn

❖ **Lưu ý:** không sử dụng phần nước

❖ **Có thể thay thế thịt bò bằng thịt heo, thịt gà.**

4. CÁ HỒI SỐT CÀ



❖ **Nguyên liệu:**

- Cá hồi: 100 gr phi lê
- Cà chua: 01 trái
- Tương cà chua: ½ muỗng canh
- Nước mắm, tỏi băm, hành lá, thì là cắt nhỏ

❖ **Cách chế biến:**

- Cá hồi rửa sạch, cắt nhỏ 1,5 x 1,5 cm; ướp hạt nêm, tiêu khoảng 5 phút
 - Cho cá vào nồi hấp cách thủy 5 phút cho ra đĩa
 - Thực hiện sốt cà chua như trên
 - Cho sốt cà chua lên trên cá
 - Có thể thay thế cá hồi bằng phi lê cá basa, cá lóc
- ☞ **Các thành phần cà chua, thì là, hành ngò chỉ dùng để trang trí.**

5. ĐẬU HŨ SỐT CÀ



❖ *Nguyên liệu:*

- Đậu hũ non: 1 miếng
- Cà chua: 1 trái
- Tương cà: ½ muỗng canh
- Dầu ăn, bột nêm, đường, muối, tiêu, tỏi tây/ hành tím

❖ *Cách chế biến:*

- Đậu hũ cắt miếng nhỏ kích thước 1,5 x 1,5 cm
- Sốt cà chua: rửa sạch cà chua, ngâm nước sôi 2 phút, bỏ vỏ, cắt nhỏ hoặc xay nhuyễn
- Đun nóng dầu, cho thêm ít hành/ tỏi tây phi thơm và đổ cà chua vào, đun trong 5 phút, với lửa nhỏ, sau đó đổ đậu hũ vào khuấy đều (nhẹ tay)
- Nêm nếm vừa ăn

☞ **Thành phần ngũ chỉ dùng để trang trí.**

6. CẢI BÓ XÔI XÀO



❖ **Nguyên liệu:**

- Cải bó xôi: 200 gr
- Dầu ăn: 1 muỗng canh
- Tỏi băm: 1/2 muỗng cà phê
- Bột nêm, tiêu

❖ **Cách chế biến:**

- Cải mua về, cắt gốc, tách từng bẹ, nhặt bỏ lá úa, sâu
- Rửa sạch dưới vòi nước chảy
- Cắt nhỏ 1.5 x1.5 cm, để riêng cọng và lá
- Cho dầu ăn vào chảo, cho tỏi băm nhỏ vào phi cho thơm
- Cho cọng cải đã cắt nhỏ vào xào cho đến khi mềm, tiếp tục cho lá vào xào
- Nêm nếm vừa ăn

☞ **Thành phần cà chua chỉ dùng để trang trí.**

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN MỀM

7. TRÁI CÂY THANH LONG



- Thanh long bỏ vỏ
- Cắt hoặc xắt nhỏ 1.5 x 1.5 cm

8. TRÁI CÂY DƯA GANG



- Dưa gang bỏ vỏ
- Cắt hoặc xắt nhỏ 1.5 x 1.5 cm

9. TRÁI CÂY CHUỐI



- Chuối bỏ vỏ
- Cắt hoặc xắt nhỏ 1.5 x 1.5 cm
- Các loại trái cây chín khác: đu đủ, xoài, bơ, hồng chín, sầu riêng.

CÁC MÓN ĂN GỢI Ý KHÁC

1. Ruột bánh mì
2. Cơm nếp, xôi bắp chà (nhão)
3. Các món trứng (trừ trứng chiên giòn)
4. Mì Quảng (nấu sệt, cắt nhỏ)
5. Sợi bún, mì tôm, phở, hủ tíu được cắt nhỏ và ăn bằng muỗng đặc biệt không ăn phần nước hoặc tách riêng 2 kết cấu bún và nước trước khi ăn vì nếu ăn cả 2 kết cấu này cùng lúc sẽ có nguy cơ bị hít sặc, viêm phổi, nhiễm trùng lồng ngực...
6. Bánh cuốn, bánh bèo, bánh đúc, bánh nậm, bánh giò không nhân được cắt nhỏ
7. Bánh Flan, bánh custas
8. Trái cây chín, mềm
9. Các loại rau cải cắt nhỏ, nấu mềm
10. Các loại đậu nấu kỹ
11. Yaourt (để trong tủ mát, có thể có thêm trái cây mềm), phô mai mềm, socola mềm
12. Các thức ăn có kết cấu xay nhuyễn, băm nhỏ và ướt

CÁC LOẠI THỨC ĂN NÊN TRÁNH

1. Bánh mì sấy khô, có vỏ cứng
2. Các món chiên nướng: Cơm chiên, cá chiên, thịt chiên
3. Rau: Tất cả các loại rau sống, rau có xơ: rau ngót, rau muống
4. Các món gỏi
5. Trái cây sấy khô
6. Những món thịt khô

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN BẦM NHỎ VÀ ƯỚT

3. THỨC ĂN BẦM NHỎ VÀ ƯỚT



Đặc điểm	<ul style="list-style-type: none">• Thức ăn loại này mềm và ướt, dễ dàng vỡ thành cục
Tính chất	<ul style="list-style-type: none">• Có thể dùng lưới làm vỡ khối thức ăn nhỏ thay vì dùng răng để cắn• Có thể được nghiền nhỏ dễ dàng bằng nĩa• Có thể là một khối thức ăn xay nhuyễn đặc với các miếng thức ăn rõ ràng trong đó• Những miếng thức ăn này thường mềm và tròn
Phương thức thực hiện	<ul style="list-style-type: none">• Một số món ăn có nguyên liệu cần được băm nhỏ trước khi chế biến, tuy nhiên cũng có một số món ăn có thể làm ngược lại• Nước sốt có thể dùng kết hợp để làm tăng độ ẩm, ướt của món ăn
Cách kiểm tra	<ul style="list-style-type: none">• Gợi ý kích thước viên thức ăn: 0.5 cm x 0.5 cm

Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007). Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions. *Nutrition & Dietetic*. [Các loại thực phẩm biến đổi kết cấu và độ đặc lỏng khác nhau dành cho các cá nhân bị khó nuốt: tiêu chuẩn và định nghĩa của Úc. *Dinh dưỡng và Chế Độ Ăn*]. 64 (mục 2), trang 57

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN BẦM NHỎ VÀ ƯỚT

NHỮNG MÓN ĂN ĐẠT KẾT CẤU BẦM NHỎ VÀ ƯỚT GỢI Ý:

1. BÍ ĐỎ NGHIỀN



❖ **Nguyên liệu:**

- Bí đỏ 100 gr, bột nêm

❖ **Chế biến:**

- Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ, sau đó cho vào nồi, nêm một ít gia vị và luộc đến khi mềm.
- Vớt bí ra nghiền qua rây hoặc bằng nĩa/muỗng.

2. TRỨNG KHUẤY



❖ **Nguyên liệu:**

- Trứng: 1 quả
- Nước mắm

❖ **Cách chế biến:**

- Đập trứng vào chén, nêm gia vị rồi đánh trứng
- Cho vào chảo và khuấy đều với lửa vừa cho đến khi trứng đọng lại tạo thành những miếng nhỏ như trong hình.

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN BẦM NHỎ VÀ ƯỚT

3. CHÁO TÔM



Nguồn: Cuộc thi Master Chef
khóa học Âm ngữ trị liệu 2012–2014, tháng 1 năm 2014

❖ **Nguyên liệu:**

- Tôm: 03 con
- Gạo: ¼ chén
- Hành lá, ngò, hành tím
- Bột nêm, tiêu

❖ **Cách chế biến:**

- Gạo vo sạch, cho nước, gạo vào nồi nấu cho đến khi gạo nở (trong 25-30 phút)
- Tôm rửa sạch, bóc vỏ lấy phần thịt bằm nhuyễn hoặc giã nhỏ, nêm gia vị
- Hành tím phi thơm cho tôm vào xào, sau đó cho tôm vào nồi cháo
- Nêm lại gia vị cho vừa ăn. Cho hành lá, ngò cắt nhỏ lên trên
- Có thể thay tôm bằng thịt heo hoặc thịt bò băm nhuyễn, hoặc xay nhỏ

☞ **Phần ngò chỉ dùng để trang trí nhưng có thể thêm vào nếu băm nhuyễn**

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN BẦM NHỎ VÀ ƯỚT

4. CHUỐI



- Chuối bỏ vỏ
- Dùng muỗng nghiền ra

5. DƯA GANG



- Dưa gang gọt bỏ vỏ, hạt
- Băm hoặc nghiền nhỏ ra

CÁC MÓN ĂN GỢI Ý KHÁC

1. Cháo dinh dưỡng
2. Các loại đậu nấu kỹ. Ví dụ: chè đậu xanh đánh
3. Các loại đậu hũ mềm

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN BẦM NHỎ VÀ ƯỚT

4. Các loại củ nghiền hoặc băm nhỏ
5. Trái cây nghiền nhuyễn. Ví dụ: đu đủ, chuối, thanh long, bơ, xoài chín, sapoche
6. Có thể sử dụng các món ăn có kết cấu mềm, tuy nhiên cần băm nhỏ hoặc nghiền nhỏ trước khi ăn
7. Các món ăn xay nhuyễn

CÁC LOẠI THỨC ĂN NÊN TRÁNH:

- Tất cả các loại bánh mì, bánh mì kẹp thịt, bánh ngọt, bánh quy giòn, khô
- Mì xào giòn hoặc khô
- Những miếng rau cải lớn hơn 0.5 cm hoặc quá cứng không thể nghiền nhỏ bằng nĩa được
- Các loại rau cải có xơ cần phải nhai. Ví dụ: rau ngót, xà lách xoong, phần thân của rau lang, rau muống
- Các món gỏi
- Rau sống
- Những miếng trái cây lớn hơn 0.5cm, và những trái cây quá cứng không thể nghiền nhỏ bằng nĩa được, ví dụ: ổi, cóc, xoài xanh, cốm dừa (loại dẻo và cứng, sấy khô), lê, táo, mận, mít, thơm...
- Món trứng chiên, trứng ốp la
- Kẹo, thạch

Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007). Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions. *Nutrition & Dietetic*. [Các loại thực phẩm biến đổi kết cấu và độ đặc lỏng khác nhau dành cho các cá nhân bị khó nuốt: tiêu chuẩn và định nghĩa của Úc. *Dinh dưỡng và Chế Độ Ăn*]. 64 (mục 2), trang 57_58

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN XAY NHUỖN

4. THỨC ĂN XAY NHUỖN



Đặc điểm	<ul style="list-style-type: none">• Thức ăn loại này mịn. Thỉnh thoảng, có thể có hạt nhỏ, nhưng không thành tảng
Tính chất	<ul style="list-style-type: none">• Mịn và không tạo thành tảng nhưng có hạt nhỏ• Đủ ướt và kết dính để giữ được trên muỗng (ví dụ, khi đặt những dạng thức ăn này với nhau trên đĩa, chúng giữ nguyên vị trí, không kết hợp lại với nhau)
Phương thức thực hiện	<ul style="list-style-type: none">• Thức ăn được xay nhuyễn bằng máy xay sinh tố hoặc máy xay tay trước hoặc sau khi chế biến
Cách kiểm tra	<ul style="list-style-type: none">• Đủ dính để giữ trên muỗng (ví dụ, khi đặt những dạng thức ăn này với nhau trên đĩa, chúng giữ nguyên vị trí, không hòa vào nhau)
Ghi chú đặc biệt	<ul style="list-style-type: none">• Một số trường hợp riêng biệt, họ có thể cần thức ăn xay nhuyễn lỏng, nghĩa là khi đặt trên đĩa sẽ không giữ nguyên hình dạng mà sẽ hòa vào nhau

Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007), Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions. *Nutrition & Dietetic*. [Các loại thực phẩm biến đổi kết cấu và độ đặc lỏng khác nhau dành cho các cá nhân bị khó nuốt: tiêu chuẩn và định nghĩa của Úc. *Dinh dưỡng và Chế Độ Ăn*]. 64 (mục 2), trang 58_59

NHỮNG MÓN ĂN ĐẠT KẾT CẤU XAY NHUYỄN GỢI Ý

1. MÓN BÍ ĐỎ XAY NHUYỄN:



❖ **Nguyên liệu:**

- Bí đỏ
- Tôm lột vỏ

❖ **Cách chế biến:**

- Luộc hoặc hấp bí đỏ trong 10 phút, tôm hấp 10 phút
 - Bỏ vào máy xay sinh tố xay trong 2 phút, xay từ một đến hai lần
 - Có thể thay thế bí đỏ bằng khoai tây, cà rốt, khoai lang, sắn, khoai môn. Và thay tôm bằng thịt gà, thịt heo, thịt bò
- ☞ **Thành phần ngũ cốc dùng để trang trí nhưng có thể được xay nhuyễn và trộn vào món ăn.**

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN XAY NHUYỄN

2. CHÁO BỘT NẤU THỊT



❖ Nguyên liệu:

- Gạo
- Thịt heo xay nhuyễn

❖ Cách chế biến:

- Gạo ngâm nước 2h mang xay (gạo/ nước: 1/1).
- Cho lên bếp khuấy đều tay liên tục.
- Thịt heo xay 2-3 lần, cho thịt vào cháo
- Nêm nếm vừa ăn

- Có thể thay thế gạo bằng bột gạo, thịt heo bằng thịt gà, bò, tôm, cua, cá, trứng, đậu hũ và thêm các loại rau xay nhuyễn.

☞ Thành phần ngũ chỉ dùng để trang trí nhưng có thể được xay nhuyễn và trộn vào món ăn.

CÁC LOẠI THỨC ĂN GỢI Ý KHÁC:

1. Bột ngũ cốc đóng hộp, có thể thêm thịt, cá, trứng xay nhuyễn
2. Các món cà ri, lagu, bò kho: lấy phần củ quả, bò gà sau đó xay nhuyễn
3. Cháo dinh dưỡng, thịt, cá, trứng, rau xay nhuyễn

KẾT CẤU THỨC ĂN - THỨC ĂN XAY NHUỖN

4. Món chè nếp xay nhuyễn: chè khoai môn, chè đậu trắng
5. Các loại trái cây xay nhuyễn trừ trái cây có nhiều nước như dưa hấu, bưởi, cam...
6. Yaourt (không có trái cây cắt nhỏ)

CÁC LOẠI THỨC ĂN CẦN TRÁNH:

1. Các loại thức ăn kết cấu mềm, kết cấu bằm nhỏ và ướt
2. Các món ăn chưa nghiền hoặc xay nhuyễn
3. Món ngũ cốc có những miếng lợn cợn
4. Tất cả các loại phô mai đặc (ví dụ: phô mai bò cừi)
5. Những món thức ăn dính hoặc rất dính, ví dụ như bơ đậu phộng
6. Món súp có những miếng lợn cợn
7. Mứt và các loại đồ gia vị có hạt, thịt trái cây hoặc những miếng lợn cợn

Chú ý:

Với những bệnh nhân được khuyến nghị dùng kết cấu xay nhuyễn kèm theo một kết cấu thức uống được điều chỉnh khác, họ cần đảm bảo rằng các món ăn xay nhuyễn có độ đặc tương tự như kết cấu thức uống đó.

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG THÔNG THƯỜNG

II. KẾT CẤU THỨC UỐNG

1. THỨC UỐNG THÔNG THƯỜNG



Mô tả	<ul style="list-style-type: none">• Thức uống chưa được điều chỉnh có những độ đặc khác nhau. Một số loại loãng hơn (vd: nước và sữa mẹ) và một số loại thì đặc hơn (vd: nước ép trái cây)• Chưa được điều chỉnh – Những loại thức uống thông thường khi chưa thêm chất làm đặc vào
Độ chảy	<ul style="list-style-type: none">• ‘Độ chảy rất nhanh – nhanh’
Đặc điểm	<ul style="list-style-type: none">• Có thể uống bằng bất kỳ loại nùm vú cao su, ly hoặc ống hút nào phù hợp với độ tuổi và kỹ năng
Cách kiểm tra	<ul style="list-style-type: none">• Không có

Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007). Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions. *Nutrition & Dietetic*. [Các loại thực phẩm biến đổi kết cấu và độ đặc lỏng khác nhau dành cho các cá nhân bị khó nuốt: tiêu chuẩn và định nghĩa của Úc. *Dinh dưỡng và Chế Độ Ăn*]. 64 (mục 2), trang 63

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG ĐẶC NHẹ

2. THỨC UỐNG ĐẶC NHẹ



Mô tả	<ul style="list-style-type: none">• Các thức uống dạng này như nước ép trái cây thì đặc hơn thức uống dạng thông thường (nước lọc, nước trà...) nhưng không đặc như trái cây xay
Độ chảy	<ul style="list-style-type: none">• Chảy đều và nhanh
Đặc điểm	<ul style="list-style-type: none">• Có thể chảy một cách nhanh chóng khi đổ từ ly nhưng chậm hơn so với thức uống thông thường• Có thể để lại một lớp bám trong ly sau khi đổ ra• Có thể uống thức uống này từ ly• Cần dùng lực để hút thức uống này thông qua một ống hút thông thường
Cách kiểm tra	<ul style="list-style-type: none">• Thức uống ở độ đặc này có thể chảy nhanh chóng qua các răng của nĩa nhưng để lại một lớp phủ nhẹ trên răng

Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007). Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions. *Nutrition & Dietetic*. [Các loại thực phẩm biến đổi kết cấu và độ đặc lỏng khác nhau dành cho các cá nhân bị khó nuốt: tiêu chuẩn và định nghĩa của Úc. *Dinh dưỡng và Chế Độ Ăn*]. 64 (mục 2), trang 63

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG ĐẶC NHỆ

NHỮNG THỨC UỐNG ĐẠT ĐỘ ĐẶC NHỆ GỢI Ý:

1. BỘT ĐẬU XANH



❖ Nguyên liệu:

- Bột đậu xanh: 50 gr
- Nước lọc

❖ Thực hiện:

- Đổ bột vào ly, đổ 36 ml nước vào khuấy đều

☞ Có thể thay thế bột đậu xanh bằng các loại bột khác như đậu đen, đậu đỏ

2. SINH TỐ BƠ



❖ Nguyên liệu:

- 1 trái bơ
- Đường: 3 muỗng
- Sữa tươi: 50 ml

❖ Thực hiện:

Bơ bỏ vỏ, hạt. Cho vào máy xay sinh tố, thêm đường, sữa. Xay trong 2 phút

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG ĐẶC NHỆ

3. SINH TỐ MĂNG CẦU



❖ **Nguyên liệu:**

- Măng cầu bỏ vỏ, hạt: 500 gr
- Đường: 3-5 muỗng
- Sữa tươi: 50 ml
- Nước cốt dừa: 10 ml

❖ **Thực hiện:**

- Cho măng cầu, đường, sữa tươi vào máy xay sinh tố, xay 4-5 phút.

4. SINH TỐ KHOAI MÔN



❖ **Nguyên liệu:**

- Khoai môn bỏ vỏ, hấp chín: 100 gr
- Đường: 2-3 muỗng (hoặc sữa đặc)
- Sữa tươi: 50 ml
- Nước cốt dừa: 2 muỗng

❖ **Thực hiện:**

Cho hỗn hợp trên vào máy xay sinh tố, xay 4-5 phút.

CÁC THỨC UỐNG ĐỀ NGHỊ KHÁC:

1. Nước ép cà chua
 2. Nước ép mơ / đào
 3. Nước mật
 4. Sữa chua dạng uống
- ☞ Mỗi loại trái cây có thành phần nước khác nhau nên khi pha chế cần so sánh lại với các tiêu chuẩn ban đầu trong bảng hướng dẫn và cân nhắc nên sử dụng sữa đặc hay sữa tươi.

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG ĐẶC VỪA

3. THỨC UỐNG ĐẶC VỪA



Mô tả	Giống như độ sệt của mật ong ở nhiệt độ phòng
Độ chảy	<ul style="list-style-type: none">• Chảy nhẹ
Đặc điểm	<ul style="list-style-type: none">• Kết dính và chảy chậm khi đổ• Có thể uống trực tiếp từ ly mặc dù chất lỏng chảy rất chậm• Rất khó uống khi sử dụng ống hút, thậm chí cả khi sử dụng ống hút rộng• Đút ăn bằng muỗng là cách tốt nhất thích hợp cho chất lỏng loại này
Cách kiểm tra	<ul style="list-style-type: none">• Chất lỏng loại sệt này chảy từ từ thành một khối qua các cạnh của nĩa.

Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007). Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions. *Nutrition & Dietetic*. [Các loại thực phẩm biến đổi kết cấu và độ đặc lỏng khác nhau dành cho các cá nhân bị khó nuốt: tiêu chuẩn và định nghĩa của Úc. *Dinh dưỡng và Chế Độ Ăn*]. 64 (mục 2), trang 63_64

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG ĐẶC VỪA

NHỮNG THỨC UỐNG ĐẠT ĐỘ ĐẶC VỪA GỢI Ý

1. ĐẬU XANH



❖ Nguyên liệu:

- 1 gói bột đậu xanh 50 gr, có đường sẵn
- Nước lọc

❖ Thực hiện:

- Đổ bột vào ly, đổ 30 ml nước vào khuấy đều
- Có thể thay thế bột đậu xanh bằng các loại bột khác như đậu đen, đậu đỏ.

2. SINH TỐ BƠ



❖ Nguyên liệu:

- 1 trái bơ
- Đường: 3 muỗng
- Sữa tươi: 20 ml

❖ Thực hiện:

- Bơ bỏ vỏ, hạt
- Cho vào máy xay sinh tố, thêm đường, sữa
- Xay trong 2 phút

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG ĐẶC VỪA

3. SINH TỐ DỪA GANG



❖ **Nguyên liệu:**

- Dừa gang: 100 gr
- Sữa tươi có đường: 40 ml
- Đường cát trắng, sữa đặc có đường
- Đá bào

❖ **Thực hiện:**

- Dừa gang gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng nhỏ
- Cho dừa và sữa tươi vào máy xay sinh tố xay nhuyễn
- Cho đá bào vào xay nhuyễn lần cuối
- Thêm đường, sữa đặc có đường tùy sở thích

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG ĐẶC VỪA

4. SINH TỐ MĂNG CẦU



❖ Nguyên liệu:

- Măng cầu bỏ vỏ, hạt: 500 gr
- Đường: 3-5 muỗng
- Sữa tươi: 20 ml
- Nước cốt dừa: 10 ml

❖ Thực hiện:

- Cho măng cầu, đường, sữa tươi vào máy xay sinh tố, xay 4-5 phút.

5. SINH TỐ KHOAI MÔN:



❖ Nguyên liệu:

- 100 gr khoai môn bỏ vỏ, hấp chín
- Đường: 2-3 muỗng (hoặc sữa đặc)
- Sữa tươi: 20 ml
- Nước cốt dừa: 2 muỗng

❖ Thực hiện:

- Cho hỗn hợp trên vào máy xay sinh tố, xay 4-5 phút

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG ĐẶC VỪA

CÁC THỨC UỐNG ĐẠT KẾT CẤU ĐẶC VỪA GỢI Ý

1. Sữa chua hoặc kem sữa trứng đặc
2. Sinh tố các loại: Mỗi loại trái cây có thành phần nước khác nhau nên khi pha chế cần so sánh lại với các tiêu chuẩn trong bảng hướng dẫn và cân nhắc nên sử dụng sữa đặc hay sữa tươi.


CÁC LOẠI THỨC UỐNG CẦN TRÁNH:

1. Thức uống lỏng: nước, trà, café đá, nước dừa
2. Thức uống đặc nhẹ

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG RẤT ĐẶC

4. THỨC UỐNG RẤT ĐẶC



Mô tả	<p>- Giống như bánh pudding</p>  <p>http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1a/Griesmeelpuding_met_rode_bessen_saus.jpg</p>
Độ chảy	<ul style="list-style-type: none">• Không chảy thành dòng
Đặc điểm	<ul style="list-style-type: none">• Kết dính và giữ hình dạng trên muỗng• Không thể đổ loại chất lỏng này từ ly vào miệng• Không thể uống bằng ống hút• Dùng muỗng là cách tốt nhất• Loại thức uống này thì quá sệt đến nỗi muỗng có thể đứng thẳng mà không cần đỡ
Cách kiểm tra	<ul style="list-style-type: none">• Chất lỏng loại sệt này giữ nguyên và không chảy qua cái nĩa

Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007). Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions. *Nutrition & Dietetic*. [Các loại thực phẩm biến đổi kết cấu và độ đặc lỏng khác nhau dành cho các cá nhân bị khó nuốt: tiêu chuẩn và định nghĩa của Úc. *Dinh dưỡng và Chế Độ Ăn*]. 64 (mục 2), trang 65

CÁC THỨC UỐNG ĐẠT ĐỘ RẤT ĐẶC GỢI Ý

1. BỘT ĐẬU XANH



❖ Nguyên liệu:

- 01 gói bột đậu xanh xay nhuyễn 50gr có đường sẵn
- Nước lọc

❖ Thực hiện:

- Bỏ bột đậu xanh vào ly, cho thêm 24 ml nước lọc vào từ từ, khuấy đều

- Có thể thay thế bột đậu xanh bằng các loại bột đậu khác như: đậu đỏ, đậu đen, đậu nành, bột hạt sen có bán tại các siêu thị và cửa hàng.

2. SINH TỐ BƠ



❖ Nguyên liệu:

- 1 trái bơ
- 3 muỗng đường hoặc 3 muỗng sữa đặc

❖ Thực hiện:

- Bơ bỏ vỏ, hạt.
- Cho vào máy xay sinh tố, thêm đường, sữa. Xay trong 2 phút

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG RẤT ĐẶC

3. SINH TỐ CHUỐI



❖ Nguyên liệu:

- 2 trái chuối bỏ vỏ
- 1 muỗng đường hoặc 1 muỗng sữa đặc

❖ Thực hiện:

- Cho chuối, đường hoặc sữa vào máy xay sinh tố
- Xay trong 3 phút

4. SINH TỐ KHOAI MÔN



❖ Nguyên liệu:

- 100 gr khoai môn bỏ vỏ, hấp chín
- Đường: 2-3 muỗng (hoặc sữa đặc)
- Sữa tươi: 2 muỗng cà phê
- Nước cốt dừa: 2 muỗng

❖ Thực hiện:

- Cho hỗn hợp trên vào máy xay sinh tố, xay 4-5 phút

KẾT CẤU THỨC UỐNG - THỨC UỐNG RẤT ĐẶC

5. SINH TỐ DƯA GANG KHÔNG ĐÁ



❖ **Nguyên liệu:**

- Dưa gang: 1 khoai
- Sữa đặc

❖ **Cách thực hiện:**

- Bỏ dưa gang vào máy xay sinh tố, 2 muỗng sữa đặc, xay trong 2 phút

THỨC UỐNG CẦN TRÁNH:

1. Các loại thức uống thông thường, đặc nhẹ, đặc vừa
2. Các loại thức uống và ngũ cốc lỏng, lộn cợn
3. Các loại sinh tố trái cây có đá, xay với sữa tươi
4. Các loại trái cây có nhiều nước xay nhuyễn: Dưa hấu, thơm, lê, bưởi, cam...
5. Các loại kem

III. NHỮNG LƯU Ý KHI ĂN UỐNG, UỐNG THUỐC:

NHỮNG LƯU Ý KHI ĂN UỐNG

- Ăn hay uống khi bạn đang thức và tỉnh táo
- Sử dụng thức ăn, thức uống có kết cấu đã được đề nghị
- Ăn từng lượng thức ăn nhỏ, uống từng ngụm
- Cần nuốt hết thức ăn trong miệng trước khi tới muỗng tiếp theo
- Không ăn thức ăn và chất lỏng cùng lúc (cùng 1 muỗng)
- Ăn chậm
- Hạn chế tất cả các yếu tố gây ra sự mất tập trung. Ví dụ: không vừa xem tivi, vừa nói chuyện vừa ăn
- Luôn ngồi thẳng trên ghế khi nuốt
- Đi dạo hoặc giữ tư thế ngồi thẳng 30-45 phút sau khi ăn
- Vệ sinh răng miệng sau mỗi bữa ăn (tham khảo tài liệu hướng dẫn vệ sinh răng miệng & cách ăn uống đối với bệnh nhân sau đột quỵ)
- Nên sử dụng muỗng có đường kính khoảng 3cm, sâu 1cm, phần đầu của muỗng dài 5.5cm



NHỮNG LƯU Ý KHI UỐNG THUỐC

- Luôn ngồi thẳng khi uống thuốc
- Uống từng viên thuốc một
- Uống viên thuốc với trái cây xay nhuyễn. Điều này cần thảo luận cùng dược sĩ trước khi dùng
- Một số loại thuốc có thể được nghiền ra hoặc bẻ nhỏ hoặc có dạng xi-rô, hoặc có vỏ bao và không thể nghiền nhỏ → **nên tham khảo ý kiến dược sĩ**
- Tránh việc nằm ngay lập tức sau khi uống thuốc



War Memorial Hospital. (n.d). *Modified Soft Diet [Chế độ ăn thức ăn mềm được điều chỉnh kết cấu]. [Tờ thông tin]*. Sydney, Australia: Speech Pathology Department

IV. NHỮNG DẤU HIỆU CẦN LIÊN LẠC CHUYÊN VIÊN ÂM NGŨ TRỊ LIỆU

❖ **Gặp chuyên viên càng sớm càng tốt ngay khi có một trong các dấu hiệu sau:**

1. Ho sặc hoặc nôn ngay sau mỗi lần nuốt
2. Thức ăn trào ngược ra mũi hoặc miệng trong mỗi buổi ăn
3. Tình trạng nuốt hiện tại không giảm và có khuynh hướng tăng
4. Cảm giác vướng ở họng, có tăng hắng trong khi ăn hoặc sau khi ăn
5. Thức ăn còn ứ đọng trong miệng
6. Khi bệnh nhân được chuẩn đoán viêm phổi hoặc có dấu hiệu sốt, ho



Nguồn: clipart

V. NHẬT KÝ BỮA ĂN

NGÀY/ GIỜ	TÊN MÓN ĂN	GHI NHẬN

VI. TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Altman, K. W., Yu, G-P & Schaefer, S. D. (2010). Consequence of Dysphagia in the Hospitalized Patient Impact on Prognosis and Hospital [Hậu quả của Rối loạn nuốt đối với bệnh nhân nhập viện Tác động đến sự tiên lượng và bệnh viện]. *Archives of Otolaryngology Head and Neck Surgery*, 136(8), 784 - 789. doi:10.1001/archoto.2010.129
2. Dietitians Association of Australia and Speech Pathology Association of Australia Limited (2007). Texture-modified foods and fluids as used for individuals with dysphagia: Australian standardized labels and definitions [Thức ăn và chất lỏng được điều chỉnh kết cấu, sử dụng cho những cá nhân bị rối loạn nuốt: tên gọi và định nghĩa được chuẩn hóa theo Úc]. *Nutrition & Dietetics*. 64 (Suppl. 2): p 54-76
3. Novita.Speech Pathology. (2011). [Tờ thông tin]. *Mildly Thick Fluids [Thức uống đặc nhẹ]*. Lấy từ http://www.novita.org.au/library/Factsheet-OED-18-Mildly_Thick_Fluids.pdf
4. Trương, T.M.H.& Trần, T.H. & Lưu, T.N.D. (2014), Sổ tay hướng dẫn: Vệ sinh răng miệng và cách ăn, uống đối với bệnh nhân sau đột quy. Sở y tế Thành phố Hồ Chí Minh: Trung tâm truyền thông-Giáo dục sức khỏe Thành phố Hồ Chí Minh
5. Bệnh viện War Memorial. (n.d). [Tờ thông tin]. *Modified Soft Diet [Chế độ ăn thức ăn mềm được điều chỉnh kết cấu]*. Sydney, Úc: Khoa âm ngữ trị liệu.

CÁC NGUỒN TƯ LIỆU KHÁC:

1. Brown, L. (2013). *Adult Dysphagia [Rối loạn nuốt người lớn]: Ghi chú từ bài giảng*. TPHCM: Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch
2. Dodrill, P. (2013). *Paediatric Dysphagia [Rối loạn nuốt trẻ em]: Ghi chú từ bài giảng*. TPHCM: Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch
3. Martin, J. (2011). *A Kitchen Manual for Preparation of Modified Texture Diets [Sổ tay hướng dẫn làm bếp để chuẩn bị chế độ ăn uống được điều chỉnh về kết cấu]*. Family Concern Press. Brisbane, Australia
4. Phan, N.T. & Nguyễn, T.T.H. (2011). Nghiên cứu rối loạn nuốt theo GUSS ở bệnh nhân đột quỵ não tại bệnh viện Cà Mau. *Tạp chí nghiên cứu y học*, 3
5. Woodruff, S. & Gilbert_Henderson, L., *Soft foods for easier eating cookbook: Easy-to-follow recipes for people who have chewing and swallowing problems [Sách dạy nấu ăn – Thức ăn mềm cho việc ăn dễ dàng hơn: các công thức dễ chế biến cho những ai có vấn đề về nhai và nuốt]*. Garden City Park, NY: Square One Publishers

THÔNG TIN LIÊN HỆ

1. Bệnh viện An Bình, Khoa Vật lý trị liệu - Y học cổ truyền

Trần Thị Anh Thư

- Cử nhân Vật lý trị liệu và Chuyên viên Âm ngữ trị liệu
- Địa chỉ: 146 An Bình, Phường 7, Quận 5, TP. HCM
- Điện thoại: 083. 9234260
- Email: anhthu318@gmail.com

2. Bệnh viện Đa khoa Bà Rịa, Khoa Phục hồi chức năng - Y học cổ truyền

Nguyễn Ngọc Lan

- Cử nhân Vật lý trị liệu và Chuyên viên Âm ngữ trị liệu
- Địa chỉ: 13 Phạm Ngọc Thạch, P. Phước Hưng, Tp. Bà Rịa, Tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu
- Điện thoại: 064. 3742335
- Email: nguyennlanpt@gmail.com

3. Bệnh viện II Lâm Đồng, Khoa Y học cổ truyền - Phục hồi chức năng

Nguyễn Thị Mỹ

- Cử nhân Vật lý trị liệu và Chuyên viên Âm ngữ trị liệu
- Địa chỉ: 02 Đinh Tiên Hoàng, Thành phố Bảo Lộc, Tỉnh Lâm Đồng
- Điện thoại: 063. 3866204
- Email: nguyenthimybl@gmail.com

The printing of this resource was made possible with financial support from the Australian Volunteers International - Community Grants Scheme and Trinh Foundation Australia.

Việc in ấn quyền tài liệu này thực hiện được nhờ có sự hỗ trợ tài chính của Tổ chức Tình nguyện viên Quốc tế của Úc - Nguồn quỹ Viện trợ Cộng đồng và tổ chức Trinh Foundation Australia.

