

Cẩm nang Ăn uống Lành mạnh dành cho Người bị Viêm loét Đường tiêu hóa

Viêm loét đường tiêu hóa là tình trạng niêm mạc dạ dày hoặc ruột non của bạn bị viêm loét. Viêm loét đường tiêu hóa bao gồm viêm loét dạ dày hình thành trong dạ dày và viêm loét tá tràng hình thành ở phần đầu của ruột non. Triệu chứng phổ biến nhất của viêm loét đường tiêu hóa là đau âm ỉ, nóng rát ở dạ dày của bạn. Các triệu chứng khác có thể bao gồm đầy bụng, ợ hơi, kém ăn, buồn nôn/mắc ói và sụt cân.

Hầu hết các vết loét đường tiêu hóa là do nhiễm vi khuẩn *Helicobacter pylori* (H. Pylori). Việc sử dụng lâu dài các loại thuốc chống viêm không chứa steroid (non-steroidal anti-inflammatory drugs - NSAIDs) như ibuprofen và aspirin cũng có thể gây viêm loét. Hầu hết các vết loét được điều trị bằng thuốc. Các vết loét do H. pylori thường được điều trị bằng thuốc kháng sinh. Các vết loét do NSAID thường được điều trị bằng thuốc mà làm giảm lượng a-xít trong dạ dày và bằng cách giảm hoặc ngưng sử dụng NSAIDs.

Không có thực phẩm cụ thể nào được chứng minh là gây viêm loét, nhưng một số thực phẩm có thể làm cho các triệu chứng của bạn nặng hơn hoặc có thể khiến vết loét của bạn khó lành hơn. Tài liệu này cung cấp các gợi ý về ăn uống lành mạnh mà có thể giúp bạn kiểm soát các vết loét của mình.



Các bước quý vị có thể thực hiện

- **Thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm nhiều loại rau củ và trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu chất đạm mỗi ngày.** Việc ăn các loại thực phẩm bổ dưỡng là điều quan trọng để giúp vết loét của bạn mau lành, ngăn ngừa vết loét và cho sức khỏe tổng thể của bạn. Một số ví dụ về chế độ ăn uống lành mạnh là hướng dẫn về thực phẩm của Canada, chế độ ăn DASH hoặc chế độ ăn Địa Trung Hải.
- **Thường xuyên ăn các loại thực phẩm có nhiều chất xơ hơn.** Chế độ ăn giàu chất xơ, đặc biệt là chất xơ hòa tan, có thể giúp ngăn ngừa các vết loét. Cố gắng bao gồm các nguồn chất xơ hòa tan tốt như các loại rau củ, trái cây, bột yến mạch và cám yến mạch, lúa mạch và các loại hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng.

- **Chú ý đến các loại thức ăn và đồ uống khiến bạn cảm thấy khó chịu và gây kích ứng vết loét của bạn.** Việc ghi nhật ký thức ăn có thể giúp bạn xác định những loại thức ăn này.
 - Thức ăn cay không gây viêm loét, nhưng chúng có thể làm cho các triệu chứng trở nặng hơn ở một số người. Nếu thức ăn cay làm bạn khó chịu, hãy tránh hoặc ăn những món đó ít hơn. Bạn có thể tiếp tục ăn thức ăn cay nếu những món đó không gây khó chịu.
 - Cà-phê và caffein làm tăng a-xít trong dạ dày, nhưng chúng dường như không gây viêm loét hoặc làm cho các triệu chứng nặng hơn. Nếu bạn có các triệu chứng sau khi uống cà-phê hoặc các đồ uống có caffein, hãy hạn chế lượng uống vào.
 - Nếu có các thức ăn hoặc đồ uống nào khác khiến bạn cảm thấy khó chịu, hãy hạn chế hoặc tránh những món đó. Nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng để biết cách đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bạn nếu bạn đang tránh nhiều loại thực phẩm vì chúng khiến bạn bị đau hoặc khó chịu.

Những Cân nhắc Khác

- **Nếu bị viêm loét, tốt nhất bạn nên hạn chế hoặc tránh uống bia rượu.** Bia rượu làm tăng a-xít trong dạ dày khiến bạn có thể bị đau. Bia rượu cũng có thể ảnh hưởng đến một số loại thuốc điều trị viêm loét. Uống nhiều bia rượu làm tăng nguy cơ viêm loét đường tiêu hóa. Nếu bạn uống bia rượu, hãy uống có chừng mực. Nếu bạn có thắc mắc về việc sử dụng bia rượu, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.
- **Nếu bạn hút thuốc lá, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để được tư vấn về cách bỏ thuốc lá.** Việc hút thuốc lá có thể khiến các vết loét khó lành hơn. Thuốc lá cũng có thể làm tăng nguy cơ bị viêm loét.
- **Men vi sinh và cách điều trị H.pylori.** Nếu bạn đang dùng thuốc điều trị H. pylori, một loại men vi sinh có thể có lợi khi dùng trước và trong quá trình điều trị. Thuốc và men vi sinh có thể phối hợp với nhau để loại bỏ H. pylori và giúp giảm các tác dụng phụ của thuốc kháng sinh. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để biết những loại men vi sinh được khuyến dùng.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Notes

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.