

## Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn Ăn Uống Bổ Dưỡng Cho Những Người Bị Hội Chứng Kích Thích Ruột

Hội Chứng Kích Thích Ruột (Irritable Bowel Syndrome - IBS) là một chứng kinh niên ảnh hưởng đến đường dạ dày ruột (đường GI). Các triệu chứng của IBS có thể gồm:

- | đau bụng dưới
- | đầy bụng
- | đau bụng
- | bón
- | tiêu chảy

Các triệu chứng này dần dần khi có khi không và mỗi người mỗi khác. Cách điều trị IBS là nhằm giảm bớt các triệu chứng của quý vị.



### Steps you can take

#### Cố Vấn Tổng Quát để Kiểm Soát Các Triệu Chứng IBS

- | Hãy áp dụng cách "Eating Well with Canada's Food Guide" ("Ăn Uống Bổ Dưỡng với Nguyên Tắc Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada") [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) để hoạch định các bữa ăn bổ dưỡng và quân bình bằng cách gồm các loại thức ăn từ cả 4 nhóm thực phẩm.
- | Cố ăn vào giờ thường lệ mỗi ngày.
- | Dành thì giờ cho chính quý vị để ăn chậm rãi trong bữa ăn.
- | Uống nhiều chất lỏng, nhất là nếu quý vị bị bón hoặc tiêu chảy. Các loại chất lỏng gồm có nước lã và các thức uống khác như sữa, nước trái cây, cà phê và trà. Tính trung bình, số lượng chất lỏng quý vị cần là:

Vi: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 Province of British Columbia. All rights reserved.  
May be reproduced in its entirety provided source is acknowledged.

This information is not meant to replace advice from your medical doctor or individual counseling with a registered dietitian. It is intended for educational and informational purposes only.

- | 2250 mL (9 cups) mỗi ngày cho nữ giới
- | 3000 mL (12 cups) mỗi ngày cho nam giới
- | Cỗ ghi nhật ký thức ăn và triệu chứng, lý tưởng là cho bảy ngày.
  - | Nếu quý vị thấy rõ được một loại thức ăn cụ thể nào đó gây khó chịu cho mình, hãy thử không ăn thức ăn đó nữa trong vài tuần xem có đỡ hơn hay không.
  - | Một số thức ăn có thể gây ra các triệu chứng IBS gồm:
    - n các loại thức ăn nhiều dầu mỡ,
    - n bột ngọt (MSG - monosodium glutamate),
    - n các loại thức ăn sinh hơi, chẳng hạn như đậu, cải broccoli, Brussels sprouts, bắp cải, lúa mì, thịt đỏ, trứng,
    - n rượu, và chất caffeine.
  - | Nếu quý vị không thấy bớt các triệu chứng, hãy ăn lại thức ăn đó.
  - | Tiếp tục ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau. Điều quan trọng là có được các chất dinh dưỡng quý vị cần.
  - | Hãy nói chuyện với một chuyên viên ăn uống chính thức

### **Các Đề Nghị để Kiểm Soát Triệu Chứng Đau, Đầy Bụng và Đầy Hơi**

- | Cỗ giảm bớt số lượng không khí quý vị nuốt vào vì không khí vào bụng có thể tạo thành hơi. Một số cách để giảm bớt lượng không khí nuốt vào là:
  - | Nhai kỹ thức ăn
  - | Tránh nhai kẹo cao su
  - | Đừng uống các loại thức uống có hơi như nước ngọt
  - | Tránh húp các loại thức uống nóng
  - | Bảo đảm răng giả được gắn khít khao
- | Probiotics (các loại vi sinh vật có ích) có thể giúp giảm bớt các triệu chứng bằng cách gia tăng thêm vi sinh vật lành mạnh vào đường GI (dạ dày ruột) của quý vị. Xem phần "Probiotics và IBS" ở dưới để biết thêm chi tiết.

- | Thử dùng các sản phẩm giảm bớt hơi như Beano® hoặc Digesta®, để giúp quý vị tiêu hóa các loại thức ăn sinh ra hơi. Vo sạch đậu bằng nhiều nước trước khi ăn cũng đỡ hơn.
- | Giới hạn rượu từ đường như mannitol, xylitol và sorbitol. Các loại này có trong kẹo ít calories, các sản phẩm ăn kiêng và chất làm ngọt, còn được gọi là những chất thay thế đường.
- | Một số người thấy các loại thức ăn có nhiều chất đường fructose sinh ra hơi. Thử giới hạn nước ngọt, nước ngọt vị trái cây và nước trái cây ép. Thay vào đó là ăn trái cây.
- | Nếu quý vị uống nhiều chất lỏng khi ăn và do đó làm cho các triệu chứng trở nặng hơn, thử uống phần lớn các chất lỏng trước khi đến bữa ăn.
- | Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc thử dùng dầu bạc hà. Dầu bạc hà có thể làm bớt các triệu chứng đau cho người bị IBS.

### **Các Đề Nghị để Kiểm Soát Các Triệu Chứng Tiêu Chảy**

- | Uống nhiều chất lỏng để thay cho số chất lỏng mất đi khi bị tiêu chảy.
- | Thử ăn uống tăng thêm lượng chất sợi hòa tan. Loại chất sợi này giúp thức ăn nằm lại trong đường GI lâu hơn bằng cách hòa với nước và đặc lại như keo.
  - Ăn thêm dần lượng chất sợi hòa tan.
  - Chất sợi hòa tan có trong yến mạch, cám yến mạch, lúa mạch, đậu khô, đậu hạt, đậu lăng, và psyllium.
- | Thử ăn bớt lượng chất sợi không hòa tan. Các loại thức ăn có nhiều chất sợi không hòa tan có thể làm cho tiêu chảy trở nặng hơn.
  - Các loại thức ăn có nhiều chất sợi không hòa tan có trong cám lúa mì, cereals cám và các sản phẩm ngũ cốc nguyên chất như bánh mì và pasta nguyên chất, và gạo lứt.
- | Tránh hoặc giới hạn chất caffeine và rượu. Các chất này có thể kích thích và làm đường GI của quý vị bị khó chịu khiến tiêu chảy trở nặng thêm. Health Canada (Bộ Y Tế Canada) đề nghị mỗi ngày uống ít hơn 750 mL (3 - 8oz cups) cà phê.

Vi: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 Province of British Columbia. All rights reserved.  
May be reproduced in its entirety provided source is acknowledged.

This information is not meant to replace advice from your medical doctor or individual counseling with a registered dietitian. It is intended for educational and informational purposes only.

- | Thử ăn rau trái nấu chín thay vì ăn sống. Một số người bị IBS thấy rằng họ chịu được rau trái nấu dễ dàng hơn.

### Các Đề Nghị để Kiểm Soát Các Triệu Chứng Bón

- | Uống nhiều chất lỏng.
- | Thử ăn tăng dần lượng chất sợi.
  - | Chọn các loại thức ăn có nhiều chất sợi hòa tan. Ăn chất sợi hòa tan có thể giúp kiểm soát được tình trạng bón.
  - | Chất sợi hòa tan có trong yến mạch, cám yến mạch, lúa mạch, lúa mạch đen, psyllium, đậu lăng, và đậu khô.

### Probiotics và IBS

Probiotics là các loại vi sinh vật sống, thân thiện có thể giúp ích về sức khỏe. Nhiều loại vi sinh vật này đã cho thấy có thể giúp cải tiến các triệu chứng IBS. Chưa biết được dùng bao nhiêu liều lượng, dùng bao lâu và những loại vi sinh vật nào có hiệu quả nhất để giúp cải tiến các triệu chứng IBS.

Sau đây là các thí dụ về những loại vi sinh vật probiotic quý vị có thể thử để cải tiến các triệu chứng IBS:

- | *Bifidobacterium infantis* 35624 (Align®)
- | *Lactobacillus rhamnosis* strains (GG và Lc705)
- | (VSL#3®) pha trộn 8 loại vi sinh vật probiotics

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về loại nào và dùng bao nhiêu probiotic.

### Những Điều Khác Cần Cứu Xét

- | Tình trạng không chịu được lactose là khi cơ thể quý vị không tiêu hóa được lactose. Lactose là chất đường trong sữa và các sản phẩm sữa như da ua và phô mai. Chất đường này có thể gây ra các triệu chứng như phân lỏng, đầy bụng, đau bụng dưới và đầy hơi. Tuy những người bị IBS không bị tình trạng này thường hơn người khác, quý vị vẫn có thể nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị nghĩ rằng mình bị tình trạng này.

- | Nếu gia đình quý vị có người đã bị bệnh celiac, hoặc quý vị thường bị tiêu chảy, hãy nói chuyện với bác sĩ về việc thử nghiệm tìm bệnh celiac. Các triệu chứng của bệnh celiac có thể tương tự như các triệu chứng của IBS.

### Những Bước Khác về Lối Sống để Giúp Kiểm Soát IBS

- | Giảm bớt căng thẳng. Nếu quý vị khó kiểm soát căng thẳng trong cuộc sống, hãy nhờ bác sĩ giúp.
- | Tập thể dục đều đặn.
- | Ngủ đầy đủ.
- | Bỏ hút thuốc. Chất nicotine trong thuốc lá có thể làm các triệu chứng trở nặng hơn vì kích thích ruột.



### Additional Resources

HealthLinkBC [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) Thông tin và cố vấn về sức khỏe không khẩn cấp được phê chuẩn về mặt y khoa.

HealthLinkBC File #68h Chất Sợi và Sức Khỏe Của Quý Vị  
[www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/vietnamese/hfile68h-V.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/vietnamese/hfile68h-V.pdf)

Dietitian Services Fact Sheets (Các Tờ Dữ Kiện về Dịch Vụ Chuyên Viên Ăn Uống) gửi qua đường bưu điện (gọi số 8-1-1) hoặc lấy tại  
[www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating):

Managing Lactose Intolerance (Kiểm Soát Tình Trạng Không Chịu Được Lactose) (Tập tài liệu, chỉ gửi qua đường bưu điện)

Canadian Society of Intestinal Research (Hội Khảo Cứu Ruột Canada).  
[www.badgut.com](http://www.badgut.com)

Tài Liệu "Caffeine in Food" ("Chất Caffeine trong Thực Phẩm") của Health Canada (Bộ Y Tế Canada) có đăng tại [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-eng.php)

*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

---

---

---

### Distributed by:

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/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.