Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn Ăn Uống Bổ Dưỡng

Cho Người Bị Loét Đường Tiêu Hóa

Đa số những trường hợp loét đường tiêu hóa là do bị nhiễm loại vi trùng helicobacter pylori (H. pylori). Một nguyên nhân thông thường khác là vì dùng các loại thuốc chống sưng không có steroids (NSAIDs), gồm cả acetylsalicylic acid, còn được gọi là ASA. Cách điều trị loét đường tiêu hóa tập trung vào việc chống nhiễm trùng H. pylori bằng thuốc trụ sinh và/hoặc giảm bớt lượng acid tiết ra trong dạ dày để bớt đau và giúp mau lành.

Không có loại thức ăn nào được biết gây ra loét đường tiêu hóa, nhưng một số có thể làm cho các triệu chứng của quý vị trở nặng hơn và làm cho tình trạng loét đường tiêu hóa khó lành hơn.

Tài liệu này sẽ giúp quý vị:

- chọn các loại thức ăn giúp tình trạng loét dạ dày hoặc ruột mau lành
- tránh các loại thức ăn hoặc thức uống gây khó chịu hoặc khiến dạ dày quý vị tiết thêm acid.

Steps you can take

Các đề nghị về ăn uống sau đây có thể giúp quý vị kiểm soát tình trạng loét đường tiêu hóa:

- Hãy áp dụng "Canada's Food Guide" ("Nguyên Tắc Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada") www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php để giúp quý vị hoạch định các bữa ăn gồm nhiều loại thực phẩm khác nhau từ tất cả 4 nhóm thực phẩm. Ăn uống bổ dưỡng thật quan trọng để tình trạng loét đường tiêu hóa mau lành. Hãy nói chuyện với chuyên viên ăn uống để biết cách đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của quý vị nếu quý vị đang phải tránh các loại thực phẩm nào đó vì các loại đó làm quý vị bị đau hoặc khó chịu.

© 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.

- Tìm những nguồn có nhiều chất sợi hòa tan để ăn trong mỗi bữa ăn. Rau, trái cây, bột yến mạch và cám yến mạch, lúa mạch, bơ lạc (đậu phọng), các loại hạch, bơ hạch, và đậu như đậu lăng, đậu khô, và đậu hạt là những nguồn có nhiều chất sợi này. Ăn uống có nhiều chất sợi hòa tan có thể giúp không bị loét đường tiêu hóa trở lại.
- Uống vừa phải các loại thức uống có chất caffeine. Không nên uống hơn 400mg chất caffeine mỗi ngày, tức là khoảng ba lần mỗi lần 250 mL (3 cups) cà phê. Chất caffeine làm gia tăng acid trong dạ dày, nhưng xem ra không gây loét dạ dày hoặc làm cho các triệu chứng trở nặng hơn. Hãy đọc Các Tài Liệu Bổ Túc để biết thêm chi tiết về chất caffeine trong thức ăn và thức uống.
- Nếu quý vị uống rượu, hãy uống vừa phải. Nên giới hạn tối đa 15 ly một tuần cho nam giới, mỗi ngày không quá 3 ly trong hầu hết mọi ngày, hoặc 10 ly một tuần cho nữ giới, tối đa 2 ly một ngày trong hầu hết mọi ngày. Một ly rượu tiêu chuẩn tương đương với:
  - 341 mL (12 oz) bia (5% nồng độ cồn)
  - 142 mL (5 oz) rượu vang (12% nồng độ cồn)
  - 43 mL (1.5 oz) rượu mạnh (40% nồng độ cồn)

  Cồn làm tăng acid trong dạ dày và do đó có thể cản trở đến việc điều trị loét. Nếu quý vị có thắc mắc về việc uống rượu, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe.
- Thức ăn cay không làm loét dạ dày, nhưng có thể làm các triệu chứng trở nặng hơn cho một số người. Nếu thức ăn cay làm quý vị khó chịu, hãy tránh hoặc bớt ăn các loại đó. Quý vị có thể tiếp tục ăn thức ăn cay nếu không bị khó chịu.
- Hãy lắng nghe cơ thể của quý vị. Nếu có các loại thức ăn hoặc thức uống nào khác làm quý vị khó chịu, hãy giới hạn hoặc tránh các loại đó. Hãy thảo luận những loại này với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

Các hướng dẫn khác

- Hút thuốc làm gia tăng rủi ro bị loét đường tiêu hóa và cũng khiến khó lành hơn. Muốn được giúp bỏ hút thuốc, hãy đến 'Quite Smoking' ('Bỏ Hút Thuốc') của Health Canada (Bộ Y Tế Canada)

© 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.

tại www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/index-eng.php, hoặc nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

- Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe về việc quý vị dùng các loại thuốc có chứa chất caffeine, acetylsalicylic acid, và các loại thuốc khác chống sưng khác không có steroids (NSAIDs).

Additional Resources

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

Quý vị có thể liên lạc với QuitNow tại số **8-1-1** hoặc đến www.QuitNow.ca.

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 or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.

© 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.