

## Các Chỉ Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh cho Hội Chứng Ruột Bị Kích Thích

Ruột dễ bị khó chịu (Irritable bowel syndrome, viết tắt IBS) là một tình trạng kinh niên ảnh hưởng đến dạ dày và đường tiêu hóa (gastrointestinal, viết tắt GI). Các triệu chứng phổ biến của IBS bao gồm:

- Đau bụng
- Bụng đầy hơi
- Bón
- Đau quặn bụng
- Tiêu chảy

Theo thời gian, quý vị có thể thấy các triệu chứng của quý vị, có và hết đi và xảy ra khi bị căng thẳng, bị bệnh, ăn các thực phẩm cụ thể hoặc cách thức ăn uống. Các thực phẩm khác nhau có thể gây nên các triệu chứng khác nhau cho từng người. Mục tiêu ăn uống cho người bị bệnh IBS là tìm một cách thức ăn uống lành mạnh giúp quý vị kiểm soát tốt các triệu chứng của mình. Dưới đây là các mẹo vặt để giúp quý vị cảm thấy được mạnh khỏe nhất.



### Các bước quý vị có thể thực hiện

Giữ nhật ký ghi lại thực phẩm và triệu chứng. Điều này sẽ giúp quý vị biết các triệu chứng đường tiêu hóa của quý vị có liên quan đến các thói quen ăn uống hiện tại của mình hay không.

- Nếu rõ ràng một thức ăn hoặc thức uống cụ thể làm quý vị khó chịu, hãy thử bỏ món đó ra khỏi chế độ ăn uống của quý vị xem điều này có giúp đỡ hơn hay không. Ví dụ, một số người thấy ăn thức ăn cay, nóng khiến bị các triệu chứng.
- Nếu các triệu chứng của quý vị không đỡ hơn sau một vài tuần, quý vị có thể đưa thực phẩm đó trở lại trong chế độ ăn của quý vị.
- Nếu quý vị loại bỏ nhiều thực phẩm ra khỏi chế độ ăn của quý vị, quý vị có thể bị thiếu một số các dưỡng chất quan trọng. Hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch về các thực phẩm khác để ăn để bảo đảm quý vị có được tất cả các dưỡng chất quý vị cần.

## Cải thiện chung việc tiêu hóa của quý vị.

- | Ăn theo giờ giấc thường lệ mỗi ngày.
- | Tránh ăn khuya.
- | Ăn ba bữa ăn chính và từ một đến hai lần ăn dặm cách đều nhau trong ngày.
- | Tránh không ăn quá no trong bất cứ một bữa ăn nào.
- | Ăn khi quý vị thư giãn. Dành đủ thời gian cho bữa ăn để quý vị có thể ăn tử tế.
- | Hạn chế các điều gây xao lãng khi ăn và tránh không ăn tại bàn làm việc hoặc vừa xem tivi vừa ăn.
- | Giảm số lượng không khí quý vị nuốt vào: nhai kỹ thức ăn, tránh nhai kẹo cao su và tránh uống các loại nước có ga.

## Uống nhiều nước.

- | Chọn nước lọc làm thức uống chính của quý vị.
- | Hãy uống từ 1.5 đến 3 L nước mỗi ngày. Giữ cho cơ thể không bị thiếu nước có thể giúp ích nếu quý vị bị táo bón.
- | Nếu việc uống nhiều nước trong các bữa ăn khiến các triệu chứng của quý vị bị tệ hơn, hãy thử uống nước sau các bữa ăn.

## Nhắm đến việc có thêm đủ chất xơ cho quý vị.

- | Một số người thấy có quá nhiều hoặc quá ít chất xơ có thể khiến các triệu chứng của họ bị tệ hơn. Nếu quý vị có chế độ ăn nhiều chất xơ, hãy thử giảm bớt số lượng chất xơ xem các triệu chứng của quý vị có đỡ hơn hay không. Nếu quý vị ăn ít chất xơ, thử tăng từ từ chất xơ và xem các triệu chứng của quý vị có đỡ hơn hay không.
- | Có hai loại chất xơ chính:
  - | Chất xơ có thể hòa tan được hút thêm nước trong ruột già và tạo thành một chất keo dẻo làm mềm phân. Nó có thể giúp làm giảm cả tiêu chảy lẫn táo bón. Yến mạch, cám yến mạch, hạt lanh xay nhuyễn và psyllium là các nguồn chất xơ hòa tan tốt.
  - | Chất xơ không hòa tan tăng thêm số lượng phân của quý vị và có thể giúp quý vị đi tiêu đều đặn và không bị đau khi đi tiêu. Nó được tìm thấy có trong cám lúa mì, ngũ cốc nguyên cám và các sản phẩm nguyên hạt chẳng hạn như bánh mì và mì, nui nâu

và gạo lứt. Nếu quý vị thấy các thực phẩm này khiến các triệu chứng của quý vị bị xấu đi, hãy hạn chế chúng và thay vào đó hãy ăn các thực phẩm với chất xơ hòa tan được.

**Tránh các thực phẩm và thức ăn vặt nhiều dầu mỡ.**

- | Ăn quá nhiều chất béo cùng một lúc có thể làm đau quặn bụng và tiêu chảy. Các ví dụ của thực phẩm nhiều chất béo bao gồm phô mai nhiều chất béo hơn, váng sữa đánh tơi, kem, sườn bò và sườn heo, thịt bò băm loại bình thường, xúc xích, thịt ba chỉ muối mặn, thịt gà còn nguyên da, thức ăn chiên, bánh chiên hoặc bánh nướng, bánh ngọt, bánh cookie, và sô-cô-la.
- | Ăn với số lượng vừa phải chất béo tốt cho sức khỏe, chẳng hạn như dầu canola, dầu đậu nành và dầu ô-liu, trái bơ, các loại hạt và hạt, ăn trái đều trong ngày, là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng.
- | Chọn các sản phẩm sữa ít chất béo, chẳng hạn như yaourt ít chất béo, thịt nạc và các phương pháp nấu ăn ít dầu mỡ, chẳng hạn như nướng thay vì chiên trong chảo dầu.

**Điều chỉnh lượng caffeine dựa trên các triệu chứng của quý vị.**

- | Chất caffeine kích thích đường tiêu hóa có thể khiến bị tiêu chảy tệ hơn. Nếu quý vị bị tiêu chảy, hãy hạn chế hoặc tránh chất caffeine.
- | Chất caffeine có trong cà phê, trà, nước cola và một số các loại nước ngọt khác, nước uống tăng lực và sô-cô-la.
- | Bộ Y Tế Canada đề nghị không uống hơn 400mg chất caffeine mỗi ngày (con số tương đương với ba tách cà phê nhỏ).

**Hạn chế hoặc tránh uống rượu.**

- | Rượu làm khó chịu bao tử và đường tiêu hóa, có thể gây nên các triệu chứng của quý vị. Nếu quý vị chọn uống rượu, hãy tự mình hạn chế không uống hơn 10 ly một tuần cho nữ và không hơn 15 ly một tuần cho nam. Không uống hơn 3 ly (cho phụ nữ) và 4 ly (cho nam) cho bất cứ một lần uống nào.
- | Một ly chuẩn là:
  - | 341 mL (12 oz.) chai bia có 5% độ cồn, rượu táo hoặc thức uống có pha rượu
  - | 142 mL (5 oz.) ly rượu vang có 12.5% độ cồn

- 43 mL (1.5 oz.) ly nhỏ rượu mạnh có 40% độ cồn.

Hãy tìm hiểu thêm về chế độ ăn uống FODMAP thấp.

- Nếu làm theo lời khuyên trong tờ chỉ dẫn không làm cho các triệu chứng của quý vị đỡ hơn, hãy nghĩ đến việc nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch về chế độ ăn FODMAP thấp.
- FODMAP là các loại tinh bột khó tiêu hóa và có thể khiến có hơi trong bụng, bị đầy hơi và bị đau bụng ở những người bị IBS.
- Mục đích của chế độ ăn này là giúp quý vị tìm các thực phẩm FODMAP nào gây nên các triệu chứng của quý vị và gây ra bao nhiêu các triệu chứng. Mục tiêu là nhằm cung cấp cách thức ăn uống linh hoạt và đa dạng có thể giúp quý vị kiểm soát được tốt nhất các triệu chứng của mình.

Các đề nghị khác:

- Lợi khuẩn:**
  - Hiện thời chưa có đủ bằng chứng để đề nghị một chế độ ăn lợi khuẩn cụ thể cho IBS. Nếu quý vị quyết định thử thức ăn lợi khuẩn, hãy kiểm tra danh sách các nguyên liệu trước. Các sản phẩm có chứa lactose (đường sữa), fructose, sorbitol, hoặc inulin có thể khiến các triệu chứng của quý vị bị tệ hơn.
- Dầu bạc hà:**
  - Dầu bạc hà có thể cải thiện các triệu chứng IBS bằng cách làm thư giãn cơ trơn của ruột.
  - Tuy hầu hết mọi người có thể tiêu hóa dầu bạc hà, nó cũng có thể gây sự ợ nóng ở một số người.

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ của quý vị nếu quý vị nghĩ đến việc ăn thực phẩm lợi khuẩn hoặc dùng dầu bạc hà.

- Không dung nạp đường lactose:
  - Một số người không có khả năng tiêu hóa đường lactose, một loại đường có tự nhiên trong sữa và các sản phẩm của sữa. Điều này được gọi là không dung nạp đường lactose.
  - Các triệu chứng bao gồm đầy hơi, có hơi trong bụng, đau bụng, và tiêu chảy.
  - Nếu quý vị nghĩ mình không dung nạp được lactose, hãy hỏi

chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để được xét nghiệm.

#### 1 Bệnh Celiac:

- 1 Các triệu chứng của IBS có thể tương tự như các tình trạng bệnh khác chẳng hạn như bệnh celiac. Nếu quý vị có y sử gia đình bị bệnh celiac, hoặc quý vị thường xuyên bị tiêu chảy, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để được xét nghiệm tìm bệnh celiac.
- 1 Một chế độ ăn không có gluten là điều đòi hỏi cho những người được chẩn đoán mắc bệnh celiac. Một chế độ ăn không gluten không được khuyến dùng để kiểm soát IBS nếu quý vị không bị bệnh celiac.



#### 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:

- 1 HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://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.*



## Ghi chú

---

---

---

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