



## Trị Táo bón bằng Chế độ ăn uống: Người trưởng thành Managing Constipation with Diet: Adults

### Táo bón là gì?

Táo bón là khi bạn đi đại tiện (đi tiêu/đi cầu) mà phân khó thải ra ngoài hoặc đi với tần suất ít hơn bình thường đối với bạn. Bạn có thể cảm thấy muốn đi đại tiện nhưng không thể đi được. Táo bón có thể gây đau bụng và chướng bụng (đầy hơi) và khiến bạn cảm thấy không khỏe.

Đi đại tiện bình thường thì phân mềm và thải ra ngoài có thể dễ dàng.

### Tôi có cần phải đi đại tiện mỗi ngày không?

Không, không phải ai cũng cần phải đi đại tiện mỗi ngày. Một số người có thể đi 3 lần một ngày. Một số người khác có thể đi đại tiện 2 đến 3 lần mỗi tuần. Mỗi người đều có nhịp sinh hoạt riêng của mình.

### Điều gì gây ra táo bón?

Táo bón có thể xảy ra do:

- Lạm dụng thuốc nhuận tràng/thuốc xổ (chất làm mềm phân)
- Nhịn đi đại tiện khi cần phải đi
- Căng thẳng
- Các hóc-môn khi mang thai
- Thay đổi thói quen sinh hoạt hàng ngày hoặc khi đi du lịch
- Không ăn đủ chất xơ
- Không uống đủ chất lỏng
- Ít vận động thân thể
- Sử dụng các loại thuốc men chẳng hạn như các loại thuốc làm giảm độ a-xít trong dạ dày có chất nhôm hoặc chất can-xi, các loại thuốc chống trầm cảm, các loại thuốc kháng histamine để chữa các bệnh dị ứng (antihistamines), các loại thuốc ngủ hay gây mê (chẳng hạn như codeine), các loại thuốc chống co thắt (antispasmodics), các loại thuốc lợi tiểu, các loại thuốc an thần, một số loại thuốc điều trị bệnh tim
- Sử dụng các chế phẩm bổ sung như chất sắt và can-xi
- Các vấn đề về sức khỏe như hội chứng ruột kích thích (irritable bowel syndrome), ung thư đại tràng, rối loạn ăn uống, suy giảm chức năng tuyến giáp, bệnh tiểu

đường, bệnh Parkinson, bệnh đa xơ cứng, bệnh celiac (hay bệnh không dung nạp gluten) và trầm cảm

### Khi nào thì tôi cần gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe?

Hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu có bất kỳ vấn đề nào sau đây:

- Có sự thay đổi đột ngột về việc đi đại tiện của bạn trong khi không có thay đổi gì trong nếp sinh hoạt hàng ngày của bạn
- Bạn đã bị táo bón trong vài ngày và những thay đổi trong chế độ ăn uống không có tác dụng
- Bạn bị đau dữ dội ở bụng hoặc trực tràng (hậu môn)
- Phân của bạn có máu
- Bạn bị giảm cân không rõ nguyên nhân
- Bạn luân phiên bị táo bón và tiêu chảy

### Có thể có các biến chứng gì?

Táo bón có thể gây ra các biến chứng sau:

- Bệnh trĩ
- Trực tràng bị nứt hoặc rách
- Các cơ bắp và dây chằng giúp giữ trực tràng ở đúng vị trí bị suy yếu
- Phân bị nghẽn trong ruột già

### Chế độ ăn uống của tôi có thể giúp giảm táo bón bằng cách nào?

Chất xơ và chất lỏng kết hợp với nhau để giúp cho bạn đi đại tiện đều đặn. Các thực phẩm giàu chất xơ giữ nước lại trong phân để làm phân mềm.

Hãy đặt mục tiêu uống từ 2.2 đến 3.0 lít (9 đến 12 chén) chất lỏng mỗi ngày. Nước là sự lựa chọn tốt nhất.

Tăng dần chất xơ trong chế độ ăn uống của bạn trong khoảng thời gian vài tuần. Việc tăng đột ngột chất xơ có thể gây đau quặn bụng và đầy hơi. Khi bạn ăn thêm chất xơ thì cũng nhớ uống thêm chất lỏng.

Nhìn chung, những loại thực phẩm cụ thể không gây táo bón hoặc làm tình trạng táo bón nặng hơn.

## Những thực phẩm nào có chứa chất xơ?

Bạn nên ăn những thực phẩm giàu chất xơ để tốt cho sức khỏe nói chung. Chất xơ có thể được tìm thấy trong hầu hết các thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật. Những thực phẩm này gồm có:

- Rau củ quả và trái cây, bao gồm trái cây khô
- Các sản phẩm từ ngũ cốc và lúa mì nguyên hạt, chẳng hạn như bánh mì, ngũ cốc, mì ống, gạo lứt, yến mạch, cám yến mạch, lúa mạch và hạt quinoa
- Đậu khô, đậu Hà Lan tách hạt và đậu lăng
- Hạt trần và hạt giống

Việc nấu, trộn hoặc nghiền nhuyễn thực phẩm không làm giảm lượng chất xơ.

Bạn cũng có thể tăng cường chất xơ trong chế độ ăn uống của mình bằng cách thêm từ 15 đến 30 mL (1 đến 2 muỗng canh) hạt chia, hạt lanh đã xay nhuyễn hoặc cám (lúa mì, gạo hoặc yến mạch) vào ngũ cốc nóng, thịt xay (meatloaf), các món hầm (casseroles) hoặc các món bánh nướng.

Đối với thực phẩm đóng gói, hãy đọc bảng Số liệu Dinh dưỡng (Nutrition Facts) để biết thực phẩm đó có chứa bao nhiêu chất xơ. Hãy tìm những thực phẩm có giá trị phần trăm hàng ngày (percent daily value, %DV) cho chất xơ từ 15% trở lên. Điều này có nghĩa là thực phẩm đó có 'nhiều' chất xơ. Những thực phẩm có ít nhất 4g chất xơ cho mỗi khẩu phần được xem là giàu chất xơ.

Nếu bạn có nguy cơ bị nghẽn ruột, hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn xem chế độ ăn giàu chất xơ có phù hợp với bạn hay không.

Những thay đổi trong chế độ ăn ít có khả năng cải thiện tình trạng táo bón của bạn nếu tình trạng đó là do một loại thuốc hoặc một vấn đề về sức khỏe gây ra.

## Ăn mận khô hoặc uống nước ép trái mận giúp trị táo bón đúng không?

Đúng. Mận khô và nước ép trái mận có chứa sorbitol, là một loại rượu đường lên men tự nhiên. Mận khô và nước ép trái mận được sử dụng có hiệu quả nhất khi kết hợp với chế độ ăn nhiều chất xơ và chất lỏng.

Sản phẩm nhuận tràng bằng trái cây cũng có thể giúp chữa táo bón. Hãy thử công thức này.

### Công thức chế biến sản phẩm nhuận tràng bằng trái cây

- 250 ml (1 chén) mận khô

- 250 ml (1 chén) nho khô
- 250 ml (1 chén) hạt chà là
- 125 ml (1/2 chén) nước ép trái cam
- 150 ml (2/3 chén) nước ép trái mận
- 250 ml (1 chén) cám lúa mì (không bắt buộc)

Trộn và ngâm các nguyên liệu qua đêm. Ngày hôm sau, hãy xay bằng máy xay cho đến khi nhuyễn có thể phết được.

Bạn có thể dùng hỗn hợp này với bánh mì nướng hoặc trộn vào ngũ cốc nóng hoặc sữa chua nguyên chất/sữa chua trắng. Sản phẩm nhuận tràng bằng trái cây sẽ giữ được 2 tuần trong tủ lạnh, hoặc có thể để đông lạnh.

## Tôi có thể dùng thuốc nhuận tràng để giúp trị táo bón không?

Thuốc nhuận tràng là những chất có thể giúp trị táo bón. Tuy nhiên, việc dùng thuốc nhuận tràng trong thời gian dài có thể khiến cho cơ thể bạn lệ thuộc vào thuốc. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về việc sử dụng các loại thuốc nhuận tràng để trị táo bón.

Thuốc nhuận tràng dạng khối, còn được gọi là chế phẩm bổ sung chất xơ, là loại ảnh hưởng ít nhất đến cơ thể bạn. Các loại thuốc này làm giảm táo bón bằng cách hấp thụ nhiều chất lỏng hơn trong ruột. Các loại thuốc này bao gồm các sản phẩm làm từ psyllium và methylcellulose.

Các chế phẩm bổ sung chất xơ có bán rộng rãi. Bạn có thể tìm thấy các chế phẩm này ở dạng bột, viên nén hoặc viên nang/ viên con nhộng. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc ăn đủ chất xơ và muốn dùng thêm chế phẩm bổ sung chất xơ, hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn trước.

Nếu bạn có vấn đề về sức khỏe hoặc đang mang thai, điều quan trọng là luôn trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi uống bất kỳ loại thuốc mới nào, kể cả thuốc nhuận tràng.

Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký giấy phép.

## Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về chất xơ và chế độ ăn uống của bạn, hãy xem [HealthLinkBC File #68h Chất Xơ và Sức Khỏe Quý Vị](#).