

Các Chỉ Dẫn Ăn Uống cho Bệnh Chi Nang Đại Tràng

Bệnh chi nang đại tràng (diverticular disease) là gì?

Bệnh chi nang đại tràng có nghĩa là viêm chi nang ruột non (diverticulosis) hoặc viêm chi nang (diverticulitis).

Chi nang (diverticula) là các túi hoặc nang nhỏ thường hình thành ở vách đại tràng (ruột già).

Viêm chi nang ruột non có nghĩa là có chi nang. Hầu hết mọi người không có các triệu chứng chẳng hạn như táo bón hoặc xuất huyết.

Viêm chi nang là khi các túi hoặc nang nhỏ trong đại tràng bị viêm hoặc bị nhiễm trùng. Các triệu chứng bao gồm đau và bụng mềm, thường là ở bụng dưới phía bên trái, bị bón, bị tiêu chảy, buồn nôn, ói mửa và sốt. Nếu quý vị bị viêm chi nang ruột non, quý vị có thể cần phải uống thuốc và ở trong bệnh viện trong vài ngày. Tùy theo các triệu chứng của quý vị, quý vị có thể phải tiếp tục ăn một chế độ ăn bình thường, hoặc quý vị có thể cần phải ăn theo một chế độ ít chất xơ và chất lỏng trong một thời gian ngắn. Khi các triệu chứng đã cải thiện, quý vị có thể trở lại từ lần với chế độ ăn nhiều chất xơ.

Nếu quý vị có các triệu chứng viêm chi nang chẳng hạn như bị đau liên tục, bị sốt và tiêu chảy, hãy báo cáo các triệu chứng đó cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Các bước sau đây có thể giúp giảm thiểu rủi ro bị bệnh chi nang đại tràng hoặc bị bộc phát bệnh viêm chi nang.

- Ăn theo một chế độ ăn lành mạnh bao gồm nhiều loại thực phẩm khác nhau.
- Ăn thực phẩm nhiều chất xơ thường xuyên hơn
 - Chất xơ có thể giúp ngăn ngừa sự hình thành các chi nang (các

túi hoặc nang nhỏ trong đại tràng) và có thể làm cho các triệu chứng của bệnh chi nang đại tràng ít bị nghiêm trọng hơn. Chất xơ không làm hết các chi nang quý vị đã có trong ruột.

- ⌋ Hãy nhắm đến việc lấy đầy phân nửa đĩa thức ăn của quý vị với rau cải và trái cây.
- ⌋ Bao gồm thực phẩm nguyên cám nhiều chất xơ chẳng hạn như bánh mì nâu, mì nui nguyên cám, gạo lức, ngũ cốc yến mạch nguyên cám.
- ⌋ Mỗi lần thêm từ từ và từng chút thực phẩm nhiều chất xơ vào chế độ ăn. Thêm quá nhiều chất xơ liền một lần có thể gây đầy bụng và đau bụng.
- ⌋ Bao gồm các loại hạt, bắp, bắp rang và thực phẩm có hạt chẳng hạn như trái mâm xôi, dâu tây và cà chua. Bằng chứng cho thấy tránh không ăn các thực phẩm này là điều không cần thiết và không giúp giảm bớt các triệu chứng.

Số lượng chất xơ được đề nghị mỗi ngày

	Tuổi (năm)	Số lượng mỗi ngày (gram)
Nữ	19 đến 50	25
Nữ	Trên 50	21
Nam	19 đến 50	38
Nam	Trên 50	30

- ⌋ Hãy nhắm đến việc lấy một góc tư đĩa thức ăn của quý vị với các thực phẩm chất đạm. Ví dụ của các thực phẩm chất đạm bao gồm đậu lăng, đậu, đậu hạt, đậu hũ, cá, thịt gà vịt, thịt nạc, các loại hạt, hạt và thực phẩm làm từ sữa.
 - ⌋ Chọn đậu lăng, đậu và đậu hạt thường xuyên hơn. Chúng là các thực phẩm nhiều chất xơ.
 - ⌋ Hạn chế thịt đỏ, chẳng hạn như thịt bò, thịt heo và thịt cừu. Một số bằng chứng cho thấy ăn rất nhiều thịt đỏ có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh chi nang đại tràng.
- ⌋ Uống từ 6 đến 8 tách (1.5 to 2.0 L) nước mỗi ngày. Chọn uống nước lọc. Chất xơ hút nước vào phân của quý vị để giữ cho phân được mềm và dễ đi tiêu ra ngoài.

- Tập thể dục đều đặn. Làm theo các chỉ dẫn cho tuổi của quý vị theo Các Hướng Dẫn của Canada về việc Vận Động Thân Thể (Canadian Physical Activity Guidelines).

Bệnh Chi Nang Đại Tr tràng và Bổ Sung Chất Xơ

Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về các thứ bổ sung chất xơ nếu quý vị ăn không đủ chất xơ. Một số bằng chứng cho thấy uống bổ sung thêm chất xơ có thể giúp kiểm soát bệnh chi nang đại tràng.



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.



Ghi chú

Phân bổ 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.