

## Cẩm nang Ăn uống cho Người mắc Bệnh Túi mật

Gan của bạn sản sinh ra dịch mật giúp bạn tiêu hoá và hấp thụ chất béo cùng các vitamin hòa tan trong chất béo. Túi mật chứa dịch mật này và giải phóng vào đường ruột của bạn khi ăn. Đôi khi, các phần tử trong dịch mật, thường là cholesterol, dính lại với nhau và hình thành các hạt sỏi cứng gọi là sỏi túi mật. Trong hầu hết các trường hợp, sỏi túi mật không gây ra triệu chứng. Đối với sỏi túi mật không có triệu chứng, người ta thường cắt túi mật đi. Thủ thuật này gọi là phẫu thuật cắt túi mật.

Tài liệu hướng dẫn này sẽ cung cấp thông tin về những loại thực phẩm bạn có thể ăn để giảm các triệu chứng của bệnh túi mật. Tài liệu cũng cho biết những loại thực phẩm bạn nên ăn sau khi làm phẫu thuật.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Người ta thường tin rằng họ cần loại bỏ hoàn toàn chất béo khỏi khẩu phần ăn của mình nếu họ đang mắc bệnh túi mật. Điều này thường là không cần thiết. Đôi khi, ăn kiêng theo chế độ rất ít béo khiến sỏi hình thành nhiều hơn. Thay vào đó, khẩu phần ăn có hàm lượng chất béo thấp (nhưng vẫn có một ít chất béo) thường được khuyến nghị và có thể giúp giảm các triệu chứng.

Hãy tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh, chẳng hạn như [Cẩm nang Thực phẩm của Canada](#) để giúp bạn lập kế hoạch cho những bữa chính và bữa phụ cân bằng, lành mạnh. Trừ phi bác sĩ của bạn cho lời khuyên khác, bạn có thể làm theo các gợi ý dưới đây.

- Ăn nhiều loại rau củ và trái cây. Tất cả chúng đều ít béo (trừ trái bơ) và chứa nhiều chất dinh dưỡng mà cơ thể cần.
- Chọn các loại “ngũ cốc nguyên hạt” như yến mạch, gạo lức, diêm mạch hoặc đại mạch. Các loại ngũ cốc nguyên hạt chứa nhiều chất xơ và chế độ ăn giàu chất xơ có thể giúp ngăn ngừa hình thành sỏi. Các sản phẩm từ ngũ cốc giàu chất xơ như bánh mì, bột ngũ cốc hoặc mì sợi chứa ít nhất 15% giá trị dinh dưỡng hàng ngày (% DV) hoặc bốn gam chất xơ trong mỗi khẩu phần ăn.
- Chọn các loại sữa ít béo và các sản phẩm thay thế sữa:
  - sữa tách béo và sữa chứa 1% chất béo, đồ uống bổ sung đậu nành

- sữa chua ít béo (2% chất béo trở xuống)
- phô mai ít béo (20% chất béo trở xuống)
- Bỏ da từ thịt gia cầm. Chọn những miếng thịt nạc và bỏ hết phần mỡ mà bạn nhìn thấy. Chế biến thịt, cá và thịt gia cầm theo cách có thể loại bỏ mỡ. Ăn các thực phẩm thay thế chất đạm ít béo như đậu lăng, các loại đậu và đậu hũ thường xuyên hơn.
- Hạn chế sử dụng chất béo trong bữa ăn như trong nước sốt salad và trong khi nấu ăn. Chỉ dùng 30–45 ml (2–3 thìa canh) chất béo bổ sung mỗi ngày. Các chất béo bổ sung tốt cho sức khoẻ gồm bơ thực vật không hydro hóa, dầu hạt cải, dầu ô-liu và dầu đậu nành. Tránh ăn thực phẩm chiên ngập dầu, ăn quá nhiều nước sốt và nước chấm nhiều kem.
- Hạn chế ăn các món tráng miệng và đồ ăn vặt giàu chất béo như bánh quy, bánh nướng mua ở các cửa hàng và sô-cô-la. Những loại thực phẩm này giàu chất béo và ít các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần.

Một số người phát hiện ra các loại thực phẩm nhất định khiến các triệu chứng của họ trầm trọng hơn. Nếu bạn có các triệu chứng tái phát nhiều lần, hãy thử tạo nhật ký ăn uống ghi lại những loại thực phẩm bạn ăn và các triệu chứng mà bạn mắc phải. Điều này có thể giúp bạn phát hiện ra loại thực phẩm gây ra những vấn đề của mình. Tránh ăn những loại thực phẩm đó cho đến sau khi bạn làm phẫu thuật.

### **Sau khi làm phẫu thuật:**

Quay lại với chế độ ăn thông thường của bạn ngay khi có thể, trừ phi bác sĩ của bạn không cho phép. Bạn không cần túi mật để có thể tiêu hoá thức ăn như bình thường. Gan của bạn vẫn sản sinh ra dịch mật, nên bạn vẫn có thể tiêu hoá chất béo.

Có một số người bị tiêu chảy sau khi làm phẫu thuật cắt túi mật. Tình trạng này thường sẽ chấm dứt sớm sau khi làm phẫu thuật xong. Nếu bạn bị tiêu chảy kéo dài hoặc tình trạng đó ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bạn, hãy liên hệ với đơn vị cung cấp dịch vụ y tế cho bạn.



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 Punjabi”), 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](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.