

Dinh dưỡng cho người bị viêm đại tràng

Người bị bệnh đường ruột không nên vì quá sợ tiêu chảy rồi tự gây suy dinh dưỡng. Chỉ loại bỏ món nào không dung nạp, món nào gây dị ứng và đa dạng hóa khẩu phần, thay vì ngày nào cũng món đó. BS. Lương Lễ Hoàng có những lời khuyên về dinh dưỡng dành cho người bị bệnh về đại tràng.

Chế độ dinh dưỡng của người bị viêm đại tràng vì thế cần được chú trọng nhằm nâng đỡ tổng trạng bằng cách cung cấp nước và chất điện giải, chủ yếu là kali, vì đây là khoáng tố dễ bị thất thoát do tiêu chảy.

Cung cấp chất đạm để cơ thể vừa tái tạo niêm mạc đường ruột vừa tổng hợp kháng thể.

Hoạt chất sinh học hỗ trợ tác dụng kháng viêm của thuốc đặc hiệu để giảm liều lượng thuốc hóa chất, đồng thời bảo vệ niêm mạc khung ruột nhằm tránh tình trạng co thắt thái quá khiến bệnh nhân đứng ngồi không yên.

Người bệnh cần lưu ý: uống nhiều nước, 2,5 - 3 lít/ngày, chia ra 6 - 8 lần trong ngày, đặc biệt là ly nước lớn 300 ml vào buổi sáng sớm, lúc bụng đói, nếu được nước khoáng loại có nhiều kali và magnesium, càng hay.

Ưu tiên cho thịt "trắng" như thịt gia cầm, hay tốt hơn nữa là thịt "giả" như đậu hũ, vì vừa dồi dào chất đạm, vừa là nguồn cung ứng chất vôi cần thiết cho chức năng chống dị ứng của tuyến thượng thận.

Tối thiểu 3 lần trong tuần có món trứng luộc hay cá biển để cung cấp sinh tố D, chất có tác dụng kháng viêm trong bệnh đường ruột theo kết quả nghiên cứu trong thời gian gần đây.

Thay sữa tươi bằng sữa chua nếu dễ tiêu chảy vì sữa tươi.

Khéo hơn nữa nên có 3 món sữa chua, chuối già và khoai lang ta trên bàn ăn để bổ sung kali và sinh tố B6.

Ăn vặt nhiều lần trong ngày với trái cây để cơ thể được liên tục tiếp tế sinh tố C vì thiếu C thì các vết loét li ti trên niêm mạc ruột khó lành.

Đừng quên trái ổi vì vừa có sinh tố C vừa cung cấp chất chất làm êm dịu đường ruột.

Nếu thích rượu thuốc thì ly nhỏ rượu quế, rượu vang trắng ngâm thì là, hay rượu sa nhân là món nên có sau mỗi bữa ăn. Nhưng nên nhớ ly nhỏ khác xa với một xị!

Ngoài ra, cần giảm tối đa thực phẩm công nghệ vì nhiều chất phụ gia là nguyên nhân gây dị ứng trên đường tiêu hóa.

Tránh các loại nước uống dạng cốm hòa tan hay sủi bọt, cũng như các loại thuốc có sorbitol hay manitol trong thành phần vì dễ gây tiêu chảy.

Cữ tuyệt đối món ăn nào đã gây dị ứng ngoài da trước đó.