

I. CHẾ ĐỘ ĂN ĐỐI PHÒNG VÀ CHẨN BỊ BỆNH

1. Nguyên tắc:

1.1 Cần dùng các thức ăn mềm có khả năng bao bọc che chắn niêm mạc dạ dày và thích hợp với tình trạng bệnh.

Không nên ăn các thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh. Thức ăn quá lạnh làm co bóp mạnh cơ dạ dày, thức ăn nóng cũng làm cho niêm mạc dạ dày xung huyết và co bóp mạnh hơn. Thức ăn ở 40-50°C dễ tiêu hóa và dễ hấp thu hơn nên nên ăn ở nhiệt độ bình thường.

1.2. Chế độ tăng tiết dịch vị và HCl:

- Không đói bụng đói.
- Không ăn quá no.
- Không ăn nước luộc, nước hầm thịt nguyên chất, nên ăn thức ăn có mùi vị thơm ngon như thịt quay, thịt muối, cá muối.
- Không uống rượu, bia, cà phê, chè đặc.
- Không hút thuốc lá, không ăn cay, thức ăn, đồ uống quá chua.
- Sinh hoạt thoải mái, làm việc vừa sức, đi ngủ đủ, tránh căng thẳng tinh thần (stress).

1.3. Các thức ăn nên dùng:

- Cơm, xôi, bánh nếp, bánh tẻ, bột mì, bột gạo, mì sợi, bánh mì.
- Đồ nướng, bánh ngọt, mứt, kẹo, mứt ong, bánh qui.
- Đồ uống có vị ngọt, béo (Nếu không eo huyết áp cao, cholesterol máu cao).
- Các loại sữa và sữa đậu nành.
- Thịt, cá, trứng, đậu phụ.
- Các loại chè: Chè đậu xanh, chè đậu đen, chè bột sắn.

Chế độ ăn trong bệnh loét dạ dày - tá tràng

Vị trí bài Administrator

Thứ sáu, 01 Tháng 6 2012 15:32 -

1.4. Nên có các bữa ăn như :

Vì người bệnh không ăn được nhiều một lúc nên nên người bệnh không nên ăn nhiều bữa nên phải cho người bệnh ăn thêm một số bữa ăn phụ vào lúc 10 giờ, 15 giờ, 21 giờ. Các bữa này nên ăn bánh mì, bánh mì nướng, bánh mì nướng 1 bát chè. Dựa vào nhu cầu tính kích thích của các loại thức ăn mà xây dựng nên chế độ ăn hợp cho và các chế độ kích thích để bữa ăn và dạ dày với nhu cầu khác nhau như sau:

+ Chế độ ăn nhẹ chế độ (chế độ ăn nhẹ):

Dùng sữa tươi pha hoặc không pha đường, sữa đặc hay sữa bột. Sữa là thức ăn tốt cho bệnh loét dạ dày vì tính chất nhẹ, không có xơ, trung hòa dịch axit clohydric trong dịch vị. Chế độ béo của sữa (bơ) cũng làm giảm bài tiết dịch vị, trái lại lactoza tránh cho nhu động ruột không bị giảm.

+ Chế độ ăn nhẹ trung bình:

Dùng sữa đặc thêm thức ăn nhẹ như thịt (thịt gà giò, bê non), trứng, rau khoai, khoai tây, rau ngò, rau muống lá non, xà lách non.

+ Chế độ ăn nhẹ ít (Chế độ ăn nhẹ): ăn được nhiều loại thức ăn, chế độ nhẹ nhàng thức ăn kích thích mạnh mẽ:

- Thịt nhiều mỡ (vịt, ngỗng)
- Các loại cá béo tươi và dầu cá, cua, ốc.
- Trứng rán mỡ, trứng làm bánh kem.
- Các loại bánh rán có nhiều mỡ (bánh chuối tiêu...).
- Bơ, mỡ hành, mỡ kiêu, mỡ cừu.
- Quê ăn luôn mỡ (táo, chuối), quế khô.
- Rượu các loại, bia, chè đặc, cà phê.
- Gia vị: Dầu, ớt, hạt tiêu, tỏi.

2. Chế độ ăn đặc biệt

