

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:

- Có phân bị vón cục hoặc cứng
- Rặn khi đi đại tiện
- Có cảm giác không thể thải hết phân ra ngoài

Nếu bạn không đi đại tiện mỗi ngày thì điều đó không có nghĩa là bạn bị táo bón. Một số người có thể đi đại tiện 3 lần một tuần. Những người khác có thể đi 3 lần một ngày.

Điều quan trọng hơn là phải chú ý đến những thay đổi về tần suất và kết cấu của phân.

Điều gì gây ra tình trạng táo bón?

Các nguyên nhân phổ biến gây ra tình trạng táo bón bao gồm:

- Không ăn đủ chất xơ
- Không uống đủ chất lỏng
- Không vận động thân thể đủ
- Bỏ qua cơn buồn đi đại tiện
- Sử dụng các chế phẩm bổ sung như sắt và canxi
- Sử dụng các loại thuốc chẳng hạn như thuốc làm giảm độ axit trong dạ dày có chứa chất nhôm hoặc canxi, thuốc chống trầm cảm, thuốc kháng histamin, thuốc giảm đau có chứa codein, thuốc giãn cơ, thuốc lợi tiểu và một số loại thuốc điều trị bệnh tim, rối loạn co giật và bệnh Parkinson
- Các tình trạng sức khỏe như hội chứng ruột kích thích, ung thư đại tràng, rối loạn ăn uống, suy giảm chức năng tuyến giáp, bệnh

tiểu đường, bệnh Parkinson, bệnh đa xơ cứng và trầm cảm

- Những thay đổi về nội tiết tố, chẳng hạn như trong thời kỳ mang thai

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

Hãy đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu bạn bị táo bón và:

- Bị đau hoặc sưng ở bụng
- Có máu trong phân hoặc chảy máu ở trực tràng
- Giảm cân không rõ nguyên nhân
- Nôn mửa
- Có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư đại trực tràng
- Không thấy có sự cải thiện sau một tuần thay đổi lối sống

Nếu bạn không chắc mình có nên gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe hay không, hãy gọi số **8-1-1** để thảo luận về các triệu chứng của bạn với y tá đã đăng ký.

Có thể có các biến chứng gì?

Các biến chứng do táo bón có thể bao gồm:

- Bệnh trĩ
- Các vết nứt hoặc vết rách da ở hậu môn
- Các cơ bắp và dây chằng giúp giữ trực tràng ở đúng vị trí bị suy yếu
- Bệnh túi thừa
- Tắc nghẽn phân, khi phân cứng lại và bị mắc kẹt, gây tắc nghẽn

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 bạn đi đại tiện đều đặn và dễ dàng. Chất xơ giữ nước lại trong phân để làm phân mềm.

Nếu chế độ ăn của bạn không đủ chất xơ, hãy bổ sung các loại thực phẩm giàu chất xơ từ từ trong vài tuần. Sự gia tăng đột ngột có thể gây đầy hơi và chướng bụng.

Những người mắc một số bệnh lý nhất định và có nguy cơ tắc ruột có thể cần giảm lượng chất xơ nạp vào. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu bạn có thắc mắc về lượng chất xơ phù hợp nhất với mình.

Đồng thời nhớ uống nhiều chất lỏng hơn. Nước là lựa chọn tốt nhất của bạn. Các lựa chọn lành mạnh khác bao gồm:

- Cà phê và trà không đường
- Sữa ít béo không đường và đồ uống có nguồn gốc thực vật có bổ sung dưỡng chất như đậu nành, yến mạch, hạnh nhân
- Súp ít muối

Nếu nước tiểu của bạn có màu vàng nhạt hoặc trong suốt, điều đó thường có nghĩa là bạn đang uống đủ nước. Nếu nước tiểu của bạn có màu vàng sẫm và mùi nồng, có khả năng bạn cần uống nhiều chất lỏng hơn.

Những thực phẩm nào có chứa chất xơ?

Bạn có thể tìm thấy chất xơ trong các thực phẩm có nguồn gốc thực vật như:

- Rau củ và trái cây, bao gồm loại đóng hộp, đông lạnh và sấy khô
- Các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt và lúa mì nguyên cám, chẳng hạn như bánh mì, ngũ cốc, mì ống, gạo lứt, yến mạch, cám yến mạch, lúa mạch, lúa mì bulgur, kê và diêm mạch (quinoa)
- Hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng và đậu nành

- Quả hạch và hạt

Để biết một loại thực phẩm đóng gói có chứa bao nhiêu chất xơ, hãy đọc bảng thông tin dinh dưỡng. Giá trị phần trăm hàng ngày (percent daily value - % DV) cho biết thực phẩm có hàm lượng ít hay nhiều một loại dưỡng chất. 5% DV trở xuống là ít, 15% DV trở lên là nhiều. Hãy tìm những loại thực phẩm có % DV cao hơn.

Các gợi ý để tăng cường lượng chất xơ nạp vào cơ thể

- Giữ lại lớp vỏ ăn được trên trái cây và rau củ
- Thêm rau củ thái lát hoặc rau lá xanh như rau bina và cải xoăn vào các món bô lò (casserole), cà ri, trứng tráng (omelette), mì ống, bánh mì sandwich và súp
- Thêm trái cây hoặc rắc quả hạch và hạt lên trên yến mạch, ngũ cốc, sữa chua và salad
- Thay thế một nửa lượng protein động vật trong món ăn bằng hạt đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng. Ví dụ, thay thế một nửa lượng thịt bò xay trong món hầm chilli bằng hạt đậu
- Rắc hạt chia, hạt lanh (flax) xay hoặc cám (lúa mì hoặc gạo) vào ngũ cốc nóng, sinh tố hoặc trộn vào bơ làm từ quả hạch. Bạn cũng có thể thêm một lượng lớn hơn vào ổ thịt xay (meatloaves), các món bô lò hoặc các món bánh nướng tự làm

Ăn mận khô hoặc uống nước ép mận khô có giúp giảm táo bón không?

Có. Quả mận khô và nước ép mận khô chứa chất xơ và sorbitol, một loại rượu đường tự nhiên. Sorbitol có tác dụng nhuận tràng và làm mềm phân.

Mận khô có thể ăn riêng hoặc thêm vào công thức nấu ăn, chẳng hạn như món nhuận tràng làm từ trái cây.

Công thức chế biến món nhuận tràng làm từ trái cây

- 250 ml (1 cốc) mận khô
- 250 ml (1 cốc) nho khô

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

Trộn đều các nguyên liệu và ngâm qua đêm trong tủ lạnh. Ngày hôm sau, xay cho đến khi mịn.

Thử phết món nhuận tràng làm từ trái cây lên bánh mì nướng hoặc bánh quy giòn, hoặc trộn vào ngũ cốc nóng hoặc sữa chua nguyên chất. Công thức này có thể bảo quản trong tủ lạnh trong 2 tuần. Phần thừa có thể được bảo quản trong tủ đông.

Tôi có thể dùng gì để chữa táo bón?

Thuốc nhuận tràng là các loại thuốc giúp điều trị táo bón. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc kiểm soát tình trạng táo bón của mình, hoặc không hấp thụ đủ chất xơ từ thực phẩm, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe về việc sử dụng thuốc nhuận tràng. Có nhiều loại thuốc nhuận tràng và một số loại có tác dụng nhẹ hơn những loại khác. Một số loại có thể khiến cơ thể bạn phụ thuộc vào chúng nếu sử dụng trong thời gian dài.

Chế phẩm bổ sung chất xơ an toàn hơn khi sử dụng lâu dài, nhưng ít có khả năng cải thiện tình trạng táo bón do thuốc hoặc tình trạng bệnh lý gây ra. Các chế phẩm bổ sung chất xơ phổ biến bao gồm psyllium, inulin, methylcellulose và canxi polycarbophil.

Điều quan trọng là phải đảm bảo bạn làm theo hướng dẫn khi dùng các chế phẩm bổ sung chất xơ, chẳng hạn như uống nhiều chất lỏng. Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy hỏi dược sĩ xem liệu chế phẩm bổ sung chất xơ có ảnh hưởng đến bất kỳ loại thuốc nào không.

Để biết thêm thông tin

Gọi số **8-1-1** để nói chuyện với y tá, chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký, dược sĩ hoặc chuyên gia thể dục có trình độ.

[HealthLinkBC File #68h Chất xơ và sức khỏe của bạn](#)

[HealthLinkBC File #68i Đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe dành cho người lớn](#)

Công thức nấu ăn của Hướng dẫn thực phẩm của Canada: <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/>

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lặn tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.