

Hướng dẫn vấn đề ăn uống sau khi được giải phẫu để mở lỗ tiêu nhân tạo từ ruột già

- Quý vị không cần phải thay đổi đồ ăn của mình cho dù quý vị có lỗ tiêu nhân tạo chằng nữa
- Quý vị nay có thể ăn những thứ phải kiêng cử trong thời gian trước khi được giải phẫu
- Mỗi người có phản ứng khác nhau đối với mỗi loại đồ ăn.

Những loại đồ ăn có thể tạo ra hơi

Dưa chuột	Rau đậu	Đậu
Nước cam	Hành	Trứng
Cải bắp	Men	Nấm
Đỗ sấy	Thịt heo nguội	Kẹo cao su
Nước ngọt có ga	Bông cải xanh	Súp lơ
Bánh kẹo có ít calorie		

Tôi phải làm sao để giảm lượng hơi thải ra?

- Ăn thư thả
- Ngậm miệng khi nhai và đừng nuốt chửng
- Đừng ăn quá nhiều trong một bữa
- Ăn đúng bữa, cơ thể thường thải ra nhiều hơi hơn nếu ta ăn thất thường.

Những loại đồ ăn có thể tạo ra mùi

Pô mai	Đậu	Hành
Cải bắp	Cá	Măng tây
Kẹo cao su	Trứng	Tỏi
Đậu lăng	Thịt heo nguội	



A guide to eating and drinking if you have a colostomy

- You do not have to change what you eat because you have a stoma
- You may now be able to eat foods you had trouble eating before surgery
- Every person will react, to each food type, differently

Foods that may cause gas

Cucumber	Peas	Beans
Orange juice	Onions	Eggs
Cabbage	Yeast	Mushrooms
Baked beans	Ham	Chewing gum
Fizzy drinks	Broccoli	Cauliflower
Low calorie sweets and lollies		

How can I reduce gas?

- Eat your food slowly.
- Chew with your mouth closed and avoid gulping your food
- Don't eat too much food at the one time
- Eat regular meals, skipping meals is more likely to increase gas.

Foods that may produce odour

Cheese	Beans	Onions
Cabbage	Fish	Asparagus
Chewing gum	Eggs	Garlic
Lentils	Ham	



Hướng dẫn vấn đề ăn uống sau khi được giải phẫu để mở lỗ tiêu từ ruột non ra

Những loại đồ ăn có thể giảm mùi

Sữa chua	Nước trái nam việt quất	Bơ sữa
Ngò tây tươi	Táo hầm hay nghiền (bỏ vỏ)	

Những loại đồ ăn giúp phân đặc hơn

Mì ống	Bí ngô	Bánh bao
Món trứng sữa	Bột sắn hạt	Bánh kếp
Bánh qui mặn	Gạo (cơm)	Chuối
Bánh mì nướng	Khoai tây nghiền	Nước xốt táo
Bộ ngô sống	Kẹo dẻo	Kẹo dẻo Jelly
Bơ lạc nhuyễn	Bánh mì trắng (không phải mới làm)	Táo tươi nghiền (bỏ vỏ)

Tôi phải làm gì nếu tôi bị bón?

Nếu bị bón, quý vị nên:

- Ăn mặn khô, cải bắp hay trái cây tươi
- Dùng loại thuốc nhuận tràng nhẹ
- Mỗi ngày phải có uống 2 lít (6 đến 8 ly) nước kể cả các chất lỏng khác
- Nếu 2 đến 3 ngày mà vẫn không đi cầu, quý vị phải nói chuyện với Bác Sĩ hay Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo của quý vị.



A guide to eating and drinking if you have an ileostomy

Foods that may reduce odour

Yoghurt	Cranberry juice	Buttermilk
Fresh parsley	Stewed or grated apple (no skin)	

Foods to help thicken your stomal faeces

Pasta	Pumpkin	Dumplings
Custard	Tapioca	Pancakes
Pretzels	Rice	Bananas
Toast	Mashed potato	Apple sauce
Uncooked corn flour	Marshmallows	Jelly babies
Smooth peanut butter	White bread (not fresh)	Fresh grated apple (no skin)

What do I do if I am constipated?

If you become constipated, try the following:

- Eat prunes, cabbage or fresh fruit
- Take a gentle stool softener
- Aim to drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- If 2 to 3 days pass with no bowel action, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse.



Tôi phải làm gì nếu tôi bị tiêu chảy?

- Nếu bị tiêu chảy (phân qua lỗ tiêu có dạng lỏng), quý vị cứ làm như những gì quý vị đã làm trước khi được giải phẫu để có lỗ tiêu nhân tạo (mở thông ruột kết).
- Nói chuyện với Bác Sĩ của mình nếu tình trạng này không thay đổi sau 2 hoặc 3 ngày.
- Quý vị có thể phải sử dụng loại túi dùng nhiều lần trong thời gian quý vị bị tiêu chảy để khỏi phải thay túi thường xuyên. Bởi vì thay túi thường xuyên có thể khiến da quý vị bị ảnh hưởng. Quý vị nên nói chuyện với Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo.



What should I do if I have diarrhoea?

- If diarrhoea (runny or fluid stomal faeces) occurs, treat as you did before you had a colostomy.
- Speak to your Doctor if it continues for more than 2 to 3 days
- You may need to change to a drainable pouch while you have diarrhoea. This will prevent frequent pouch changes that can affect your skin. Speak to your Stomal Therapy Nurse.

