

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

Đây là thông tin về cách quý vị ăn uống và thông tin này 'Chỉ Có Tính Cách Hướng Dẫn' mà thôi:

- Quý vị không cần phải thay đổi đồ ăn của mình cho dù quý vị có lỗ tiêu 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
- Nếu phân vẫn lỏng, quý vị phải nói chuyện với Bác Sĩ hay Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân tạo Quý vị có thể cần phải uống thuốc để phân đặc hơn
- Sau khi được giải phẫu, mới đầu, lỗ tiêu (ống thông hồi tràng) chỉ thải ra chất lỏng. Sau đó, chất lỏng này trở nên đặc lại.

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	

*'Supported by the Ivor Ronald Evans Foundation, as administered by Equity Trustees'
Version 1.0 – August 2010*



A guide to eating and drinking if you have an ileostomy

This information about your diet is a 'Guide Only'.

- 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 with before surgery
- Every person will react, to each food type, differently
- If your faeces remain watery speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse. You may require medication to thicken the faeces
- After your operation the ileostomy will start to work with a fluid output. This will later become a thick paste.

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 hàm 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 sốt táo
Bộ ngô sống	Kẹo dẻo	Kẹo dẻo Jelly
Bơ lạc nhuyển	Bánh mì trắng (không phải mới làm)	Táo tươi nghiền (bỏ vỏ)

Những loại đồ ăn có thể làm tắc ruột

- Một lượng đồ ăn lớn có nhiều chất sợi có thể làm nghẽn lỗ tiêu nhân tạo của quý vị. Hậu quả là ruột non có thể bị tắc
- Quý vị không nên ăn những thứ này. Nếu có ăn thì cũng chỉ nên ăn ít thôi.

Xoài	Nấm	Rau đậu
Dừa	Đại hoàng	Cần tây
Dừa	Bắp rang	Hạt
Ngô (bắp)	Xà lách trộn	Quả sung
Một số ống nhồi xúc xích	Bánh mì / bánh bao nhân hạt	Trái cây khô

** Phải lưu ý đặc biệt đối với những loại đồ ăn này



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)

Foods that may cause a blockage

- A large amount of highly fibrous food may have difficulty passing through your stoma. This can cause a blockage in the small bowel
- It is advisable not to eat these foods or only eat in small quantities.

Mango	Mushrooms	Peas
Pineapple	Rhubarb	Celery
Coconut	Popcorn	Nuts
Corn	Coleslaw	Figs
Some sausage casings	Breads / buns with seeds	Dried fruits

** Take special care with all these foods



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

Tôi phải làm gì nếu ruột bị tắc?

- Đừng ăn nữa, nhưng tiếp tục uống nước
- Tắm nước ấm và uống thuốc giảm đau phù hợp
- Nằm nghỉ và chườm một chai nước nóng trên bụng
- Xoa nắn bụng theo chiều kim đồng hồ
- **Đừng Bao Giờ** dùng thuốc nhuận tràng
- Nếu vẫn đau, hay ói mửa hoặc không có phân, quý vị phải gọi xe cứu thương.

Tôi có nên uống nước (chất lỏng) không?

- Phải uống đều đặn cả ngày
- Ngày nào cũng phải cố uống 8 ly nước kể cả những loại chất lỏng khác như súp, jellies, kem, nước trái cây pha loãng, trà, nước thể thao (vì có đường nên thứ nước này không thích hợp cho người bệnh tiểu đường)
- Uống nhiều hơn trong những ngày nóng bức
- Đừng uống quá nhiều trước bữa ăn
- Uống loại nước thể thao để bù lại lượng muối bị mất
- Ngày nào cũng ăn một trái chuối để giúp cơ thể duy trì mức potassium bình thường
- Nếu lỗ tiêu nhân tạo vẫn thải ra phân lỏng, quý vị phải uống thật nhiều nước để cơ thể khỏi mất nước và nói chuyện với Bác Sĩ của mình.



A guide to eating and drinking if you have an ileostomy

What should I do if a blockage occurs?

- Don't eat food but continue to drink fluids
- Have a warm bath and take an appropriate pain reliever
- Rest with a hot water bottle on your abdomen
- Massage your abdomen in a clockwise motion
- **Never** take laxatives
- If pain continues, or you vomit or there is no faeces call an ambulance.

Should I drink fluids?

- Drink regularly throughout the day
- Aim to drink 8 glasses (not all water) of fluid per day. Include soups, jellies, ice cream, half strength fruit juice, tea, sports drinks (not suitable for people with diabetes due to sugar content)
- Increase your fluid intake on hot days
- Do not drink a lot of fluid before a meal
- Replace lost salts by drinking sports drinks
- A banana a day will assist to keep your potassium levels normal
- If you have a continuous watery output from your stoma, drink plenty of fluids to prevent dehydration and speak to your Doctor.

