

CÁCH ĂN UỐNG TỐT CHO NGƯỜI BỆNH DẠ DÀY

Bệnh dạ dày là bệnh thường gặp, trước kia bệnh được coi là nan y vì có nhiều biến chứng và hay đau tái phát.

>>> 6 điều quan trọng về viêm loét dạ dày ai cũng cần biết

Những năm gần đây do tiến bộ trong y khoa bệnh đã được điều trị hiệu quả. Tuy nhiên, ngoài việc dùng thuốc thì chế độ ăn cũng quyết định kết quả điều trị và giúp bệnh không bị tái phát.

Gánh nặng của niêm mạc dạ dày: Bắt đầu từ một đợt đau cấp tính, có thể do nhiễm khuẩn HP (*Helicobacter pylori*) hoặc ngộ độc thức ăn và các thuốc kháng viêm được coi là các yếu tố quan trọng làm việc tăng lực tấn công lên hàng rào bảo vệ niêm mạc dạ dày. Vì vậy, niêm mạc dạ dày có thể bị trợt, sung huyết thậm chí xuất hiện ổ loét. Tùy vị trí viêm hoặc loét khác nhau mà có các tên gọi viêm dạ dày, viêm hang vị, viêm tâm vị, bờ cong nhỏ, hoặc loét bờ cong nhỏ, loét hang vị, viêm tá tràng...

Nếu không chữa trị kịp thời dứt điểm, niêm mạc dạ dày dễ bị tổn thương nặng nề dẫn đến hệ quả tất yếu là bệnh nhân bị viêm loét mạn tính. Người bệnh phải chung sống với cảm giác đau khi công việc căng thẳng, lo lắng buồn rầu, tức giận hoặc sợ hãi, nhất là khi ăn uống thất thường, không đúng bữa hoặc không được nghỉ ngơi. Hơn nữa, thói quen của người bệnh là uống kháng sinh, khi thấy đỡ lại dừng, nhưng triệu chứng giảm không có nghĩa là dạ dày hoàn toàn bình phục. Trong khi đó ngày nào cũng phải tiếp xúc với từng ấy thức ăn, chất kích thích, thậm chí đồ nhiễm khuẩn, niêm mạc dạ dày có thể lại kích ứng tái phát viêm bất cứ lúc nào. Điều đó giải thích tại sao bệnh hay tái phát.

Người bệnh dạ dày cần tránh ăn các thực phẩm ngâm muối

Quy tắc ăn uống trong bệnh dạ dày

Bệnh đau dạ dày có liên quan tới chế độ ăn uống, do đó việc ăn uống đối với người mắc căn bệnh này cũng quan trọng như việc chữa trị bệnh của các bác sĩ. Vậy rốt cuộc nên ăn gì và nên kiêng ăn gì?

Ăn uống điều độ: Nghiên cứu cho thấy, ăn uống điều độ đúng giờ, có định lượng sẽ hình thành phản xạ có điều kiện, hỗ trợ bài tiết tuyến tiêu hóa, có lợi cho tiêu hóa.

Đúng giờ, đủ lượng: Bạn cần ăn đầy đủ 3 bữa/ngày và ăn đúng giờ, cho dù đói hay không đói. Tuyệt đối không được để dạ dày quá đói hoặc quá no vì khi đó các axit trong dạ dày sẽ tiết ra, gây ảnh hưởng đến hoạt động tiêu hóa.

Ăn chậm nhai kỹ để giảm bớt gánh nặng cho dạ dày: Khi bạn nhai kỹ, nước bọt cũng sẽ tiết ra nhiều hơn. Điều này rất có lợi cho việc bảo vệ niêm mạc dạ dày.

Ăn ít thực phẩm chiên rán: Do các loại đồ ăn này không dễ tiêu hóa nên có thể làm gia tăng gánh nặng cho đường tiêu hóa. Ăn nhiều có thể khiến máu nhiễm mỡ, không tốt cho sức khỏe.

Ăn ít thực phẩm ngâm muối: Trong các thực phẩm như dưa, cà muối, mắm, cá khô... chứa nhiều muối cũng làm cho dạ dày "vất vả" hơn trong khâu xử lý. Hơn nữa, chúng còn chứa một số chất gây ung thư (chẳng hạn dưa muối chua có chứa nitric gây ung thư) nên bạn càng không nên ăn.

Hạn chế đồ sống, lạnh: Đồ ăn sống, lạnh và kích thích mạnh có tác dụng kích thích khá mạnh đối với niêm mạc đường tiêu hóa, nhất là niêm mạc dạ dày nên dễ gây tiêu chảy hoặc viêm dạ dày.

Uống nước đúng cách: Thời điểm uống nước tốt nhất là lúc ngủ dậy vào sáng sớm và một giờ trước khi ăn. Uống nước ngay sau bữa ăn sẽ làm loãng dịch vị dạ dày, càng dễ gây ra chứng đau dạ dày. Uống quá nhiều nước canh cũng sẽ ảnh hưởng tới việc tiêu hóa thức ăn trong và sau bữa

ăn.

Tránh các chất kích thích: Không hút thuốc, bởi vì hút thuốc khiến mạch máu trong đó có mạch máu hệ tiêu hóa bị co lại, ảnh hưởng tới việc cung cấp máu cho tế bào thành dạ dày, khiến sức đề kháng của niêm mạc dạ dày giảm. Bạn cũng nên uống ít rượu, ăn ít các món cay như ớt, hạt tiêu... để bảo vệ dạ dày.

Bổ sung vitamin C: Vitamin C có tác dụng bảo vệ dạ dày nếu tiêu thụ trong mức cho phép. Duy trì hàm lượng vitamin C bình thường trong dịch dạ dày có thể phát huy hiệu quả chức năng của dạ dày và tăng cường sức đề kháng cho dạ dày. Bạn nên bổ sung vitamin C từ các loại rau củ quả.

Cuối cùng là chú ý giữ ấm vùng bụng: Vùng bụng sau khi bị lạnh sẽ khiến chức năng dạ dày kém đi. Vì vậy, người bị bệnh dạ dày càng nên chú ý giữ ấm cơ thể nhất là vùng bụng, đừng để nhiễm lạnh.

BS Trần Quang Nhật