

CHẾ ĐỘ ĂN FODMAP - NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM NÊN ĂN VÀ KHÔNG NÊN ĂN

(Dành cho người bị hội chứng ruột kích thích - đại tràng co thắt)

Bạn thân mến!

Nếu bạn đang mắc phải hội chứng ruột kích thích, hay còn gọi là đại tràng co thắt, một rối loạn tiêu hóa thường gặp do ảnh hưởng của yếu tố thần kinh thực vật ở khu vực đại tràng.

Hàng ngày, hàng giờ, bạn đang phải chịu đựng những sự khó chịu của nó gây ra như:

- ❖ Trướng bụng đầy hơi, nổi u cục dọc khung đại tràng
- ❖ Bụng đau quặn từng cơn
- ❖ Đi ngoài nhiều lần trong ngày, phân lúc táo lúc lỏng.

Và bạn cũng đang thắc mắc rằng, nếu tôi đang bị bệnh này, tôi **“NÊN ĂN”** và **“KHÔNG NÊN”** ăn gì, thì...

Cuốn sách **“CHẾ ĐỘ ĂN FODMAP - NHỮNG THỰC PHẨM NÊN ĂN VÀ KHÔNG NÊN ĂN”** dành riêng cho người bị hội chứng ruột kích thích - đại tràng co thắt, là một cuốn cẩm nang bạn phải đọc.

Và một điều nữa chúng tôi mong muốn có được từ bạn

Đó là....

Hãy dành ra thêm 10 phút

Đọc kỹ những hướng dẫn của chúng tôi dưới đây

Nếu bạn thật sự MONG MUỐN có được cách sử dụng hiệu quả nhất với chế độ ăn FODMAP này nhé.

Dược sỹ: Hoàng Trung Kỳ
Ban biên tập: Nhà thuốc F5 và F5 Sức khỏe Channel

Vậy chế độ ăn FODMAP thấp là gì?

Chế độ ăn FODMAP thấp được đề xuất bởi Giáo sư Peter Gibson, Trưởng khoa Tiêu hóa tại Đại học Monash, Australia và các cộng sự của ông.

FODMAP là từ viết tắt tiếng anh, của các phân tử Carbohydrat có trong thức ăn bao gồm: **F**ermentable, **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharide và **P**olyol. Chúng có khả năng lên men và hấp thụ kém ở trong đường ruột.

F	Fermentable
O	Oligosaccharides
D	Disaccharides
M	Monosaccharides
A	And...
P	Polyols

Thực phẩm bạn ăn uống hàng ngày sẽ được chia làm 2 loại:

- ❖ Loại 1: là loại thực phẩm có chứa nhiều FODMAP (thực phẩm FODMAP cao)
- ❖ Loại 2: là loại thực phẩm có chứa ít FODMAP (thực phẩm FODMAP thấp)

Các nhà khoa học của Đại học Monash (Australia) đã chứng minh rằng một chế độ ăn có chứa hàm lượng FODMAP thấp sẽ làm giảm các triệu chứng của hội chứng ruột kích thích.

Tôi nên sử dụng chế độ ăn FODMAP thấp thế nào?

Lời khuyên của chuyên gia là bạn nên làm theo 5 bước sau đây:

Bước 1: Bạn phải biết chính xác bạn có bị hội chứng ruột kích thích - đại tràng co thắt hay không?

Nếu bạn có những biểu hiện như:

- ❖ *Trướng bụng đầy hơi, nổi u cục dọc khung đại tràng*

- ❖ *Bụng đau quặn từng cơn*
- ❖ *Đi ngoài nhiều lần trong ngày, phân lúc táo lúc lỏng.*

Lời khuyên của chúng tôi cho bạn là hãy đến gặp bác sỹ, hoặc các chuyên gia tiêu hóa để biết chính xác bạn có bị hội chứng ruột kích thích - đại tràng co thắt hay không?

Bước 2: Bạn phải phân biệt được loại thực phẩm nào là FODMAP cao, loại nào là FODMAP thấp

Bước này rất đơn giản.

Chúng tôi đã cập nhật toàn bộ danh sách hai loại thực phẩm này ở phía dưới cho bạn.

- ❖ Thực phẩm FODMAP thấp: Cột bên trái, màu xanh lá cây
- ❖ Thực phẩm FODMAP cao: cột bên phải, màu đỏ

Bạn sẽ kéo xuống phía dưới cuốn sách này và xem toàn bộ chúng. Và một lưu ý nữa, là bạn hãy tập trung và ghi nhớ nhiều hơn vào các thực phẩm FODMAP cao (cột bên phải, màu đỏ). Đó là những thứ bạn sẽ phải loại bỏ toàn bộ trong bước số 3.

Bước 3: Loại bỏ toàn bộ thực phẩm có FODMAP cao

- Trong giai đoạn này, bạn sẽ phải loại bỏ toàn bộ các thực phẩm có chứa FODMAP cao (màu đỏ, cột bên phải)

- Bước số 3 này chỉ kéo dài trong khoảng từ 3-8 tuần, không kéo dài hơn. Bởi vì FODMAPs bên cạnh những mặt ko có lợi, nó lại có một số vai trò quan trọng khác với sức khỏe đường ruột.

- Trong bước 3, một số người sẽ thấy triệu chứng như: đầy hơi, chướng bụng, đau quặn, rối loạn đại tiện sẽ giảm ngay ở tuần đầu tiên, nhưng một số người khác lại phải mất đủ tám tuần. Khi bạn thấy các triệu chứng của đường ruột đã giảm, đó là lúc bạn có thể tiến sang bước thứ tư

Bước 4: Sử dụng trở lại các thực phẩm có FODMAP cao.

- Không phải tất cả các thực phẩm FODMAP cao đều là xấu. Trong bước này bạn sẽ đưa chúng trở lại thực đơn của bạn

- Nguyên tắc

- ❖ Bổ sung lại lần lượt các thực phẩm có FODMAP cao (cột bên phải, màu đỏ) vào trong thực đơn hàng ngày của bạn.
- ❖ Mỗi lần chỉ bổ sung thêm 1 loại thực phẩm có FODMAP cao.
- ❖ Mỗi loại thực phẩm FODMAP cao mới bổ sung vào thực đơn sẽ được duy trì kéo dài trong 3 ngày. Tăng dần lượng lên cho đến khi đến “ngưỡng chịu đựng” của bạn. “Ngưỡng chịu đựng” là lượng thực phẩm FODMAP cao bạn sử dụng, mà tại đó cơ thể bạn vẫn có thể dung nạp, và không gây ra các triệu chứng của hội chứng ruột kích thích: như đầy hơi, đau bụng, rối loạn đại tiện.

Bước 5: Cá nhân hóa thực đơn FODMAP

- Sau bước 4, mỗi cá nhân sẽ có một danh sách các thực phẩm thực phẩm FODMAP cao có thể sử dụng, và lượng sử dụng của từng loại theo ngưỡng cơ thể bạn.

- Trong bước này, dựa vào kết quả của bước 4, bạn có thể lựa chọn các loại thực phẩm FODMAP cao, kết hợp với nhau, giúp đa dạng hóa khẩu phần ăn uống của bạn. Khi đó bạn sẽ có một thực đơn hàng ngày ưng ý, giúp nâng cao sức khỏe đại tràng, cũng như chất lượng cuộc sống.

DANH SÁCH CÁC LOẠI THỰC PHẨM FODMAP THẤP VÀ FODMAP CAO

**NÊN ĂN
(FODMAPs THẤP)**

**KHÔNG
NÊN ĂN
(FODMAPs
CAO)**

1. CÁC LOẠI RAU CỦ

Xà lách rocket	Bí Xanh	Cải củ	Măng tây
Cải lá xanh	Dưa chuột	Hành (phần lá)	Ắc ti sô
Cà tím (cà dái dê)	Quả đậu nành	Rong biển (cả tươi và khô)	Súp lơ
Đậu xanh	Lá hoặc hạt thì là	Rau chân vịt	Tỏi
Giá đỗ	Gừng, riềng	Rau Rutabagas	Tỏi tây
Củ dền đỏ	Rau cải xoăn	Bí Ngô	Hành (Phần củ)
Ớt chuông	Rau diếp		Hành tây
Bông cải xanh	Nấm đóng hộp		Các loại nấm (trừ các

Cải bắp	Nấm sò
Cà rốt	Nấm bào ngư
Rau cần tây	Đậu bắp
Cải cầu vồng	Oliu xanh và đen
Ớt xanh, ớt đỏ	Khoai tây
Ngô	Khoai lang

loại liệt kê bên trái)
Đậu Hà Lan

2. CÁC LOẠI QUẢ

Chuối xanh/chín	Nho	Cam
Việt Quất	Dưa bở ruột xanh	Chanh leo
Dưa vàng	Quả kiwi	Dứa
Dừa nạo sấy	Chanh/Chanh vàng (Bao gồm cả nước ép)	Phúc bồn tử Dâu tây
	Chanh ruột đỏ	

Táo
Mơ
Bơ
Chuối chín muối
Nho đen
Quả cherry
Nho
Bưởi
Xoài
Đào
Lê
Mận
Nho khô
Dừa hấu

3. CÁC LOẠI NGŨ CỐC VÀ BỘT

Bột mì (không chứa gluten và nấm men)	Ngũ cốc (không chứa Gluten)	Bánh gạo
Bột kiều mạch	Bông ngô	Bột tảo spirulina
Bột cacao	Bột ngô	Bột sắn
	Yến mạch (đã cán thành tấm)	Bột cỏ lúa mì

Lúa mạch
Bột đậu gà
Bột dừa
Bột lúa mạch đen
Bột đậu tương
Bột mì và bột lúa mạch đen có trong: bánh mì, bánh quy, bánh nướng xốp

4. CÁC LOẠI MÌ, GẠO, PHỞ

Bún, mì, phở, miến làm từ gạo

Bột diêm mạch

Gạo

Mì cous cous

Mì Gnocchi

Các loại pasta

Mì trứng, mì udon, mì ramen,

Mì làm từ lúa mì

Bột Semolia

5. BƠ SỮA VÀ ĐỒ THAY THẾ

Các loại phô mai
Sữa dừa đóng hộp
Sữa chua không có lactose

Sữa không có lactose

Sữa hạnh nhân, sữa gạo, sữa đậu nành (đã loại bỏ các chất khác chỉ giữ lại protein)

Kem phô mai (chesse-cream)

Sữa bò

Sữa dê

Sữa yến mạch

Sữa cừu

Sữa đậu nành được làm từ hạt đậu nành.

6. THỊT TRỨNG, SỮA, ĐẬU VÀ CÁC LOẠI PROTEIN TỪ ĐẬU NÀNH

Thịt bò
Thịt gà
Thịt cừu
Thịt lợn
Thịt gà tây
Thịt cá hun khói hoặc thịt cá không có chứa gluten

Các loại thịt nguội
Trứng
Đậu gà

Đậu lăng
Đậu lima
Đậu xanh
Quorn
Tempeh
Đậu phụ (firm tofu - đậu phụ truyền thống của Việt Nam, kết tủa, sau đó ép thành khuôn)

Phần lớn các loại xúc xích

Đậu xốt cà chua (Baked beans)

Đậu đen

Đậu thận

Đậu nành

Đậu hũ (siken tofu)

7. CÁC LOẠI HẠT

Hạt hạnh nhân
Hạt quả hạch Brazil (còn gọi là Hạt bào ngư, hạt móng ngựa)
Hạt lạc
Hạt quả thông
Hạt hồ đào
Hạt phỉ

Hạt óc chó

Hạt chia

Hạt lanh

Hạt mắc ca

Hạt điều

Hạt hồ trăn (hay hạt dẻ cười)

8. CHẤT TẠO NGỌT, CÁC LOẠI SỐT VÀ GIA VỊ

Bơ	Pa tê Miso	Sốt chua ngọt	Quả thùa (một loại quả giống quả dứa)
Sốt BBQ	Mù tạt	Tinh dầu vani	Pa tê Cà ri
Tương cà	Bơ lạc	Bơ Vagemite (1 loại bơ của Úc)	Gravy mix (một loại sốt của nước ngoài)
Tương ớt	Pa tê Tôm	Giấm táo	Siro ngô có hàm lượng fructose cao (HFCS)
Siro Golden	Sốt đậu nành	Mạch nhỏ	Mật ong
Siro Maple (làm từ nhựa cây phong lá đỏ)	Sốt cá	Rượu vang đỏ	Hummus (một món ăn Trung Đông)
Bơ thực vật		Sốt Worcestershire	Chất xơ Innulin
Sốt mayonaise			Đường isomalt
Sốt bạc hà			Đường maltitol và mannitol
Thạch			Hầu hết các loại sốt dùng cho Pasta
			Đường sorbitol, đường xylitol
			Sốt Tzatziki

9. CÁC LOẠI KẸO VÀ SNACK

Sô cô la đen (85% ca cao)	Thạch	Bông ngô	Sô cô la trắng
Bột ngô chiên	Khoai tây chiên	Bánh gạo	Hoa quả sấy khô
Bánh quy			Khoai tây chiên, snacks có chứa bột tỏi, bột hành
			Bột rau có chứa hành, tỏi

10. CÁC LOẠI ĐỒ UỐNG (CÓ CÒN VÀ KHÔNG CÓ CÒN)

Beer	Nước ép hoa quả :	Trà xanh, trà đen,	Nước ép táo
Đồ uống có sô cô la, ca cao, nhưng không có chứ carob	nước việt quất, nước cam tươi, nước chanh,	trà bồ công anh, trà bạc hà	Nước dứa
		Nước tự nhiên	Cider (từ táo và lê)
			Cocktails

Cà phê không pha chua
thêm sữa

Rượu mạnh, vodka
và whiskey

Rượu vang trắng,
vang đỏ, rượu sâm
pank

Nước ép xoài
Nước ép lê
Rượu Rum
Soda với HFCS
Một số trà thảo mộc
Rượu vang trắng
miệng

11. CÁC CHẤT BÉO, DẦU, THẢO MỘC VÀ GIA VỊ

- Hầu hết các loại thảo mộc và gia vị (cả tươi và khô) thì đều thuộc dạng FODMAPs thấp, ngoại trừ tỏi và hành.
- Tất cả các chất béo và dầu đều có hàm lượng FODMAPs thấp bao gồm: bơ, dầu lạc, dầu dừa.
- Dầu tỏi ngâm hay dầu hành ngâm cũng có hàm lượng FODMAPs thấp (lí do các loại dầu ngâm này chỉ còn hương vị của tỏi hoặc hành mà không có chứa FODMAPs cao như trong tỏi tươi hay hành tươi)



ĐẠI TRÀNG F-COLMED

- 100% Thảo dược Việt Nam
- Xua tan nỗi lo đại tràng co thắt và hội chứng ruột kích thích

Hotline: 024-6688-7588

ĐẠI TRÀNG F-COLMED SẼ NHANH CHÓNG GIÚP BẠN...



Cắt nhanh những cơn đau quặn bụng đang hàng ngày hành hạ bạn



Giúp bụng bạn êm ái, hết chướng bụng, đầy hơi, khó tiêu



Bạn không còn bị ám ảnh với điệp khúic: "tức ăn xong là tại đi ngoài". Phân không còn lúc táo lúc lỏng



Đại tràng ổn định, tiêu hóa khỏe mạnh, cuộc sống vui vẻ, và bạn có thể ăn bất kì thứ gì bạn thích

ĐẠI TRÀNG F-COLMED ỨNG DỤNG NGHIÊN CỨU MỚI NHẤT VỀ 2 THẢO DƯỢC [BẠC HÀ] VÀ [TÍA TÔ ĐẤT] DÙNG CHO NGƯỜI ĐẠI TRÀNG CO THẮT



Lá bạc hà



Lá tía tô đất

Trong một báo cáo của tạp chí chuyên khoa tiêu hóa (World Journal Of Gastroenterology) đã chỉ ra rằng: các bệnh nhân hội chứng ruột kích thích, sau 8 tuần sử dụng một loại thuốc thảo dược bao gồm lá tía tô đất và lá bạc hà, đã giảm đáng kể các triệu chứng đầy hơi, đau quặn bụng so với nhóm sử dụng giả dược.



ĐẠI TRÀNG F-COLMED **KẾ THỪA TINH HOA CỦA 7 LOẠI THẢO DƯỢC CỔ TRUYỀN**
TRONG ĐIỀU TRỊ **BỆNH ĐẠI TRÀNG**



Bạch thược

Glucit trong bạch thược có tác dụng ức chế cơ trơn của dạ dày, ruột, đại tràng giúp giảm các cơn đau co thắt đại tràng



Bạch truật

Với tác dụng 2 chiều lên thành đại tràng, bạch truật là dược liệu quý hiếm giúp chặn đứng tình trạng phân vừa rắn vừa lỏng



Mộc hoa trắng

Tác dụng đặc biệt tốt cho hệ tiêu hóa, vị thuốc này được dùng điều trị bệnh kiết lỵ một nguyên nhân sâu xa gây nên các bệnh đại tràng



Hoàng liên

Được mệnh danh là berberin tự nhiên, hoàng liên, chủ trị chữa tiêu chảy, kiết lỵ, nguyên nhân hàng đầu gây đại tràng co thắt tại Việt Nam



Trần bì

Tinh dầu trong trần bì giúp kích thích nhẹ tiêu hóa, giảm khí tích trệ, giúp giảm chướng bụng, đầy hơi cho người bị đại tràng co thắt



Mộc hương

Có tác dụng chống co thắt cơ ruột, trực tiếp làm giảm nhu động ruột. Giúp giảm đau quặn, đầy hơi cho người bị đang bị đại tràng



Đương qui

Trị tiêu hóa kém do tỳ hư (người bị đại tràng co thắt tiêu hóa kém) dẫn đến khí huyết đều kém, cơ thể gây yếu, kém ăn, kém ngủ.