

Ăn Uống Dễ Nhai cho Chứng Khó Nuốt Dysphagia Easy to Chew Diet

Tên/Name: _____ Ngày/Date: _____

Chuyên Viên Ăn Uống/Dietitian: _____

Chuyên Viên Bệnh Học Tiếng Nói Ngôn Ngữ/SLP: _____

Chuyên Viên Trị Liệu Vận Động/OT: _____

Chứng Khó Nuốt là gì?

Một số người bị khó nuốt khi ăn thức ăn đặc và/hoặc uống chất lỏng. Khi quý vị bị khó nuốt, tình trạng này được gọi là 'chứng khó nuốt' (dysphagia (nghe như dis-fay-jah)).

Các dấu hiệu của chứng khó nuốt là ho, nghẹn, giọng nói như đang xúc nước ừng ực trong cổ họng, đờng hắng, sổ mũi, mắt ướt, khó thở hơn, thân nhiệt tăng mà không rõ lý do, cảm thấy thức ăn bám vào cổ khi ăn, thức ăn còn sót lại trong miệng sau khi nuốt, và/hoặc gặp khó khăn khi bắt đầu nuốt. Tuy nhiên, xin lưu ý là không phải người nào bị chứng khó nuốt đều có các dấu hiệu này.

Khi bị chứng khó nuốt, quý vị có thể cần phải thay đổi thức ăn và cách ăn để giúp cho dễ nuốt hơn và an toàn hơn.

Khó nuốt có thể làm cho thức ăn hoặc chất lỏng trôi vào phổi. Trường hợp này được gọi là 'hút vào phế quản' (aspiration (nghe như ass-per-ay-shun)). Nếu hút vào phế quản, quý vị có thể bị nhiễm trùng phổi như sung phổi (pneumonia (nghe như new-moan-yah)).

Loại sớ thức ăn nào là an toàn nhất cho tôi?

Chúng tôi đề nghị ăn uống theo cách 'Dễ Nhai cho Chứng Khó Nuốt'. Điều này có nghĩa là tất cả thức ăn nên ướt, mềm, và dễ nhai.

Các đề nghị khác về ăn uống:

Tôi có thể làm gì để giúp dễ nuốt hơn?

- Tránh tối đa những gì dễ gây xao lãng bằng cách ăn tại một chỗ yên tĩnh.
- Nhớ nuốt trước khi nói.
- Ngồi thẳng người trong khi ăn.
- Cắn miếng nhỏ và húp từng ngụm nhỏ.
- Ăn uống chậm rãi.
- Nuốt hết thức ăn trong miệng trước khi cắn hoặc húp tiếp. Quý vị có thể cần nuốt thêm nhiều lần sau mỗi lần cắn hoặc húp.
- Thấm ướt thức ăn bằng cách thêm những thứ sau:
 - nước thịt hoặc nước sốt mịn
 - bơ, margarine, hoặc dầu
 - mayonnaise, kem chua, hoặc da ua

Các loại thức ăn quý vị cần tránh

A. Thức ăn có sớ lẫn lộn:

Đây là các loại thức ăn có cả đặc lẫn lỏng. Vì vậy, các loại này khó nuốt hơn.

Một số thí dụ gồm:

- các loại súp nước dùng hoặc kem sữa có thịt hoặc rau cắt miếng (Thí dụ: nui gà, súp kem nấm)
- cereal khô với sữa (Thí dụ: Rice Krispies®, Raisin Bran®)
- trái cây đóng lon trong nước cốt hoặc nước đường (Thí dụ: trái cây đủ loại cắt miếng trong nước đường)

B. Thức ăn dính

Các loại thức ăn này có thể dính trên vòm miệng và khó dùng lưỡi đẩy xuống.

Một số thí dụ gồm:

- bơ lạc (đậu phộng), phô mai kem, phô mai mềm để trét bánh (trừ phi dùng làm nguyên liệu)
- kẹo dẻo toffee, caramel, jube-jubes, kẹo cứng, kẹo cao su
- bánh pizza, bánh mì bagels
- trái cây khô

C. Thức ăn khô, nát vụn, và giòn:

Các loại thức ăn này dễ vỡ vụn và có thể làm cho ho và/hoặc nghẹn.

Một số thí dụ gồm:

- bất cứ loại bánh mì hoặc sản phẩm nướng lò nào khô, cứng hoặc có các nguyên liệu cứng và khô
(Thí dụ : bánh mì nướng, bánh quy, bánh lát, bánh scones, bánh muffins, bánh mì nguyên chất và trộn nhiều loại ngũ cốc, bánh English muffins, bánh sừng bò)
- cereals khô, gồm cả granola hoặc muesli
- cơm, couscous, quinoa
- bắp (ngô) rang, bánh pretzels
- bánh lát, khoai tây chiên (rán) giòn, taco chiên giòn hoặc vỏ bánh taco
- dưa, hạnh, hạt
- rau sống

Các loại thức ăn khác nên tránh:

Những cách giao bữa ăn:

Các Loại Thức Ăn Dễ Nhai cho Chứng Khó Nuốt

Ghi chú: Nếu quý vị được dặn nên làm cho chất lỏng sánh hơn, xin xem tập tài liệu về Các Loại Chất Lỏng Sánh để biết thêm về việc nên chọn các loại thức uống nào:

Nhóm Thức Phẩm	Các Loại Thức Ăn Nên Chọn	Các Loại Thức Ăn Nên Tránh
Sữa và Các Loại Thay Thế Sữa	<ul style="list-style-type: none"> • da ua suông hoặc trơn, có pha thêm vị • phô mai kem (đã lọc) • phô mai cứng (chẳng hạn như cheddar, Swiss) • phô mai chế biến lát mỏng • các loại phô mai khác nếu dùng làm nguyên liệu 	<ul style="list-style-type: none"> • da ua có hạnh, hạt, hoặc trái cây • tất cả các loại phô mai mềm, phô mai trét bánh, và phô mai kem
Ngũ Cốc	<ul style="list-style-type: none"> • các loại cereals tinh lọc nấu chín (chẳng hạn như bột yến mạch ăn liền, cereal Cream of Wheat®, Cream of Rice®, Pabulum®) • pasta và nui mềm với nước sốt, margarine, hoặc bơ • bánh mì mềm hoặc bánh mì ổ mềm: trắng hoặc bột mì nguyên chất • bán kẹp mềm và ướt • bánh muffins thấm margarine, bơ, hoặc nước sốt thịt • bánh mì naan hoặc roti trong lúc còn ấm hoặc đã mềm trong nước sốt • nước sốt sà lát/nguyên liệu nhồi (dồn) ướt • cơm với nước sốt, margarine, hoặc bơ • cháo (xay hoặc lọc nhuyễn) • bánh lát ngấm nước súp • bánh mì rán kiểu Pháp mềm 	<ul style="list-style-type: none"> • các loại cereals nấu chín hoặc bánh mì với cám, hạt, hạnh, hoặc trái cây • tất cả các loại cereals khô • bánh mì cứng hoặc vỡ vụn (chẳng hạn như bánh mì nướng, bánh scone, bánh mì bagel, bánh English muffin, bánh sừng bò, bánh Danish) • bánh mì rán kiểu Pháp, bánh waffles • cơm hoặc pasta khô hoặc suông • cháo (xay hoặc lọc nhuyễn) • bánh mì khô (trừ phi thấm nước sốt, margarine, hoặc bơ (chẳng hạn như bánh pita, tortilla, naan, roti, chapatti) • bánh lát, bánh melba nướng, cơm nắm, khoai chiên (rán) giòn, bắp (ngô) rang, pretzels

Nhóm Thực Phẩm	Các Loại Thức Ăn Nên Chọn	Các Loại Thức Ăn Nên Tránh
Thịt và Các Loại Thay Thịt	<ul style="list-style-type: none"> • tất cả các loại thịt thái mỏng, mềm • những miếng thịt tròn, ổ thịt băm, thịt vo viên, thịt xúc xích không da, xúc xích • gà và cá không xương cả con, ước, mềm • cá ngừ đóng lon và cá hồi (có xương mềm nghiền nát) • trứng bác (khuấy nát) mềm, ước • trứng chiên (rán) trơn hoặc có nhân phô mai • các loại đậu và đậu lăng nấu mềm, băm nhỏ, ước • hummus mịn • đậu hũ mềm và mềm vừa • rajma lọc (đậu tây) hoặc chana masala/cholay (chickpea) • dahl đặc sệt (cà ri đậu lăng) 	<ul style="list-style-type: none"> • các loại thịt cứng, khô hoặc chiên (rán) • bacon, xúc xích để da • thịt, gà vịt, hoặc cá bọc bột, bọc bánh mì vụn, hoặc chiên (rán) • trứng luộc đặc lòng trừ khi dùng trong xà lách trộn có trứng luộc băm nhỏ • hạnh và hạt • đậu hũ chiên (rán) • những miếng thịt giả (chay) khô và vỡ vụn (chẳng hạn như các miếng thịt giả làm bằng đậu nành) • bơ lạc (đậu phộng) hoặc hạnh
Rau Trái	<ul style="list-style-type: none"> • sốt táo và các loại trái cây xay nhuyễn khác • trái cây mềm, đóng lon nếu có lọc nước ra • trái cây tươi mềm (chẳng hạn như chuối, xoài, đu đủ) • trái cây khô hầm • rau mềm, nấu kỹ • khoai tây nghiền hoặc luộc, khoai tây thái lát mỏng nướng lò, bí không vỏ, khoai mỡ 	<ul style="list-style-type: none"> • trái cây cứng, sống • nước cốt trái cây tươi (chẳng hạn như cam, dưa hấu, nho) • tất cả các loại rau sống, gồm cả xà lách trộn • rau có sợi cứng hoặc xơ (chẳng hạn như bok choy, cải làn, celery) • rau có vỏ (chẳng hạn như bắp (ngô) đậu lima) • khoai tây chiên (rán), khoai tây cắt sợi chiên giòn • rau xào

Nhóm Thực Phẩm	Các Loại Thức Ăn Nên Chọn	Các Loại Thức Ăn Nên Tránh
Súp, Các Món Trộn và Món Chính	<ul style="list-style-type: none"> • nên nấu súp, cháo, hoặc kichari (cháo đậu lăng) nghiền hoặc lọc thành lỏng • bánh mì kẹp xà lách trộn mềm, ướt (chẳng hạn như xà lách cá hoặc trứng) • các món trộn mềm, ướt (chẳng hạn như món hầm) bằng các nguyên liệu băm nhỏ trong nước sốt mịn hoặc nước thịt • frittatas mềm và quiches không có viên bột cứng với các nguyên liệu có thể được phép dùng 	<ul style="list-style-type: none"> • tất cả các loại súp khác không xay hoặc lọc (chẳng hạn như súp nui gà, kem nấm) • bánh mì kẹp nướng (chẳng hạn như phô mai nướng) • các món chính có bánh nướng trừ phi có nước sốt làm mềm và ướt (chẳng hạn như bánh nhân thịt gà) • bánh pizza
Các Món Tráng Miệng	<ul style="list-style-type: none"> • tất cả các món tráng miệng mềm không bị vỡ vụn (chẳng hạn như puddings kể cả chè bột bán, pudding cơm nhão, nước sốt trứng sữa đặc, bánh mousses) • mật, jellies, đường, nước đường • nhân bánh 	<ul style="list-style-type: none"> • các món tráng miệng hoặc bánh nướng có hạt, hạnh, hoặc trái cây khô • các món tráng miệng khô, vỡ vụn, hoặc dai (chẳng hạn như bánh ngọt, các loại bánh kẹo hình vuông, thanh kẹo, brownies, ổ bánh, khoai tây chiên giòn, cobblers, bánh pies, bánh tarts, bánh nướng, bánh quy, Rice Krispies®) • vỏ bánh cứng hoặc bánh nướng khác • mứt có hạt, marmalades

Nếu quý có thắc mắc sau khi rời bệnh viện,
 Gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một Chuyên Viên Ăn Uống Có Ghi Danh.

Muốn nhờ thông dịch viên, hãy nói ngôn ngữ của quý vị bằng tiếng Anh.
 Chờ cho đến khi có thông dịch viên lên tiếng trên đường dây điện thoại.

Ứng trích có phép của: Vancouver Coastal Health FI.710.D46 Dysphagia Dental Soft Diet (Tháng Tư 2014)

www.fraserhealth.ca

Chi tiết này không thay cho lời dặn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Catalogue #266384 (February 2017) Vietnamese

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

