

# Thức Ăn Băm cho Chứng Khó Nuốt Dysphagia Minced Diet

Tên/Name: \_\_\_\_\_ Ngày/Date: \_\_\_\_\_

Chuyên Viên về Ăn Uống/Dietitian: \_\_\_\_\_

Chuyên Viên Bệnh Học về Tiếng Nói Ngôn Ngữ

Speech Language Pathologist: \_\_\_\_\_

Chuyên Viên Trị Liệu Vận Động

Occupational Therapist: \_\_\_\_\_

## **Chứng Khó Nuốt là gì?**

Một số người bị khó nuốt khi ăn thức ăn đặc và/hoặc uống chất lỏng. Khó nuốt có tên 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, xở 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 sưng 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 ‘Thức Ăn Băm cho Chứng Khó Nuốt’. Điều này có nghĩa là tất cả thức ăn nên được băm, nghiền nát, rất mềm, hoặc bào mịn. Thức ăn băm không cần nhai nhiều.

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
- 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 lát, bánh scones, bánh muffins, bánh mì nguyên chất và đa cốc, bánh English muffins, bánh sừng bò)
- cereals khô, gồm cả granola hoặc muesli
- cơm, couscous, quinoa
- bắp rang, bánh pretzels
- bánh lát, khoai tây chiên (rán) giòn, taco chiên giòn hoặc vỏ bánh taco
- dứa, hạnh, hạt
- rau sống

Các loại thức ăn khác nên tránh:

---

---

## Những cách giao bữa ăn:

---

---

---

---

## Thực Ăn Băm cho Chứng Khó Nuốt

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

Nhóm Thực Phẩm	Các Loại Thức Ăn Nên Chọn	Các Loại Thức Ăn Nên Tránh
<b>Sữa và Các Loại Thay Thế Sữa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• suông hoặc trộn, da ua có pha thêm vị</li><li>• pudding suông hoặc trộn</li><li>• phô mai kem (đã lọc)</li><li>• phô mai nếu dùng làm một nguyên liệu (chẳng hạn như phô mai cứng bào vụn để chảy ra trong súp hoặc nấu món hầm)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• da ua có hạnh, hạt, hoặc trái cây</li><li>• tất cả các loại phô mai gồm cả phô mai cứng, phô mai mềm, phô mai trét bánh, và phô mai kem</li></ul>
<b>Ngũ Cốc</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• các loại cereals tinh lọc nấu chín (chẳng hạn như bột yến mạch ăn liền, cereal Cream of Wheat®, Cream of Rice®, Pabulum®)</li><li>• bánh mì nướng sơ qua, không có vỏ cứng có trét bơ khi ấm</li><li>• pasta và nui mềm cắt nhỏ khổ cỡ macaroni và có chan sốt</li><li>• cơm với sốt hoặc là một phần trong một món trộn</li><li>• bánh mì naan hoặc roti trong lúc còn ấm hoặc đã mềm trong nước sốt</li><li>• cháo mịn</li><li>• bánh lật bẻ vụn và ngấm súp</li><li>• cuốn bún, bánh phở trộn cắt nhỏ có nước sốt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• các loại cereals nấu chín hoặc bánh mì với cám, hạt, hạnh, hoặc trái cây</li><li>• tất cả các loại cereals khô</li><li>• bánh mì hoặc các loại bánh nướng cứng hoặc vỡ vụn (chẳng hạn như bánh mì nướng, bánh scone, bánh mì bagel, bánh English muffin, bánh sừng bò, bánh Danish, bánh quy, bánh ngọt, các ổ bánh mì hoặc bánh nướng kiểu Á Châu)</li><li>• bánh mì chiên (rán) kiểu Pháp, bánh waffles</li><li>• cơm hoặc pasta khô hoặc suông</li><li>• bánh mì khô (chẳng hạn như bánh pita, tortilla, naan, roti, chapatti)</li><li>• bánh lật, bánh melba nướng, cơm nắm, khoai chiên (rán) giòn, bắp rang, pretzels</li><li>• xôi</li><li>• bánh bao chiên</li></ul>

Nhóm Thực Phẩm	Các Loại Thức Ăn Nên Chọn	Các Loại Thức Ăn Nên Tránh
<b>Thịt và các Loại Thay Thịt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tất cả các loại thịt và gà vịt ướn, mềm, và băm nhỏ</li> <li>• cá không xương cả con, mềm</li> <li>• cá ngừ đóng lon và cá hồi băm nhỏ hoặc nghiền với nước sốt</li> <li>• trứng bác (khuấy nát) mềm, ướn</li> <li>• trứng luộc đặc lòng nghiền ra, trộn mayonnaise hoặc sốt</li> <li>• các loại đậu và đậu lăng nấu mềm, băm nhỏ, ướn</li> <li>• hummus mịn</li> <li>• đậu hũ mềm và mềm vừa</li> <li>• bơ lạc (đậu phộng) hoặc bơ hạnh nếu dùng làm một nguyên liệu khi nấu nướng</li> <li>• rajma lọc (đậu tây) hoặc chana masala/cholay (chickpea)</li> <li>• dahl đặc sệt (cà ri đậu lăng)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• các loại thịt cứng, khô hoặc chiên (rán)</li> <li>• bacon, xúc xích để da</li> <li>• thịt, gà vịt, hoặc cá bọc bột, bọc bánh mì vụn, hoặc chiên (rán)</li> <li>• tất cả cá có xương</li> <li>• trứng luộc đặc lòng trừ khi dùng trong xà lách trộn có trứng luộc băm nhỏ</li> <li>• hạnh và hạt</li> <li>• đậu hũ chiên (rán)</li> <li>• bơ lạc (đậu phộng) hoặc hạnh trừ khi dùng làm một nguyên liệu khi nấu nướng</li> </ul>
<b>Rau Trái</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sốt táo và các loại trái cây xay nhuyễn khác</li> <li>• trái cây mềm, đóng lon nếu băm nhỏ, hoặc nghiền nát và lọc</li> <li>• chuối tươi chín</li> <li>• trái bơ chín</li> <li>• trái cây khô hầm nếu băm nhỏ hoặc nghiền nát</li> <li>• rau mềm, nấu kỹ nếu băm nhỏ hoặc nghiền nát (chẳng hạn như bông cải xanh broccoli, bông cải trắng, đậu đũa, cà rốt, rau dền băm)</li> <li>• khoai tây nghiền hoặc luộc, khoai tây xay nướng lò với sốt, bí không vỏ, khoai mỡ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trái cây đủ loại đóng lon (chẳng hạn như trái cây đủ loại cắt miếng trong nước đường)</li> <li>• trái cây tươi có vỏ cứng</li> <li>• trái cây tươi mọng nước (chẳng hạn như cam, dưa hấu, nho)</li> <li>• tất cả các loại rau sống, gồm cả xà lách trộn</li> <li>• rau có sợi cứng hoặc xơ (chẳng hạn như bok choy, gai lan, celery)</li> <li>• rau có vỏ (chẳng hạn như bắp (ngô) đậu lima)</li> <li>• khoai tây chiên (rán), khoai tây cắt sợi chiên giòn</li> <li>• rau xào</li> </ul>

Nhóm Thực Phẩm	Các Loại Thức Ăn Nên Chọn	Các Loại Thức Ăn Nên Tránh
<b>Súp, Các Món Trộn và Món Chính</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nên nấu súp, cháo, hoặc kichari (cháo đậu lăng) nghiền hoặc lọc thành lỏng</li> <li>• bánh mì kẹp xà lách trộn mềm (chẳng hạn như xà lách cá hoặc trứng)</li> <li>• các món trộn mềm, ướt (chẳng hạn như món hầm) bằng các nguyên liệu băm nhỏ trong nước sốt mịn</li> <li>• frittatas mềm và quiches không có viền cứng với các nguyên liệu có thể được phép dùng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tất cả các loại súp khác không xay hoặc lọc (chẳng hạn như súp nui gà, kem nấm)</li> <li>• bánh mì kẹp thịt hoặc phô mai cắt lát</li> <li>• bánh mì kẹp nướng (chẳng hạn như phô mai nướng)</li> <li>• bánh mì thịt băm, xúc xích</li> <li>• các món kho, xào</li> <li>• các món chính có bánh nướng trừ phi có nước sốt làm mềm và ướt (chẳng hạn như bánh nhân thịt gà)</li> <li>• bánh pizza</li> </ul>
<b>Các Món Tráng Miệng và Kẹo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• mật, jellies, đường, nước đường</li> <li>• nhân bánh</li> <li>• chè mịn (chẳng hạn như chè vừng (mè) đen hoặc hạt óc chó)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• các món tráng miệng hoặc bánh nướng có hạt, hạnh, hoặc trái cây khô</li> <li>• 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®)</li> <li>• vỏ bánh cứng hoặc bánh nướng khác</li> <li>• mứt có hạt, marmalades</li> </ul>

**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.M56 Dysphagia Minced Diet (Tháng Tư 2014)*

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

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

Catalogue #266278 (December 2019) Vietnamese  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

