

Cách Ăn Xay Nhuyễn Cho Chứng Khó Nuốt Dysphagia Pureed Diet

Tên/Name: _____ Ngày/Date: _____

Chuyên Viên Dinh Dưỡng/Dietitian: _____

Chuyên Gia Bệnh Lý Ngôn Ngữ Tiếng Nói/SLP: _____

Chuyên Gia Trị Liệu Nghề Nghiệp/OT: _____

Chứng Khó Nuốt (Dysphagia) là gì?

Một số người gặp khó khăn khi nuốt ăn thức ăn đặc và/hoặc khi uống chất lỏng. Khi quý vị gặp khó khăn khi nuốt, chứng này được gọi là 'dysphagia' (nghe như dis-phây-gia).

Các biểu hiện của chứng khó nuốt bao gồm ho, nghẹt thở, giọng nói không đều, khan cổ họng, chảy nước mũi, chảy nước mắt, khó thở tăng lên, nhiệt độ cơ thể tăng không rõ nguyên nhân, cảm giác thức ăn bị mắc kẹt trong cổ họng khi quý vị ăn, thức ăn còn thừa trong miệng của quý vị sau khi nuốt, và/hoặc trở ngại khi quý vị bắt đầu nuốt. Tuy nhiên, xin lưu ý rằng không phải tất cả những người bị chứng khó nuốt đều có những biểu hiện này.

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

Vấn đề về nuốt có thể khiến thức ăn hoặc chất lỏng đi vào phổi. Điều này được gọi là 'hít vào phổi' (aspiration) (nghe như ass-pờ-ré-sân). Nếu quý vị hít vào phổi, quý vị có thể bị nhiễm trùng phổi chẳng hạn như bị viêm phổi (pneumonia) (nghe như niu-mô-ni-a).

Kết cấu thực phẩm nào an toàn nhất cho tôi?

Chúng tôi khuyên quý vị nên theo cách ăn 'Xay Nhuyễn Cho Chứng Khó Nuốt'. Điều này có nghĩa là tất cả các loại thức ăn phải được xay nhuyễn hoàn toàn trơn tru. Thức ăn không nên có bất kỳ cục hoặc mảnh vụn nào. Thức ăn nên có độ mịn đều như sốt táo, khoai tây nghiền, hoặc bánh pudding. Thức ăn xay nhuyễn không cần phải nhai.

Các khuyến cáo về cách ăn uống khác:

Tôi chuẩn bị thức ăn xay nhuyễn như thế nào?

Quý vị sẽ cần:

- Một cái nĩa hoặc dụng cụ nghiền khoai tây để nghiền thức ăn mềm như chuối chín hoặc khoai tây nấu chín
- Máy xay sinh tố hoặc máy xử lý thực phẩm để nghiền các thức ăn khác
- Bộ lọc lưới mịn (tùy chọn)

Hướng Dẫn:

1. Nấu thức ăn cho đến khi mềm hẳn.
2. Xắt thức ăn thành từng miếng nhỏ.
3. Cho vào máy xay sinh tố hoặc máy xử lý thực phẩm.
Bỏ vào máy xay đầy không quá ½.
4. Đậy và xay nhuyễn cho đến khi mịn. Thêm chất lỏng, nếu cần.
5. Lọc thức ăn nếu vẫn còn cục hoặc mẫu thức ăn còn lại.
6. Kiểm tra xem thức ăn có đều chưa:
Bảo đảm thức ăn xay nhuyễn mịn đều.
Thức ăn xay nhuyễn không nên tách rời thành các phần rắn và lỏng.
Nếu quý vị đã được yêu cầu làm cho chất lỏng đặc hơn, có thể cần phải làm đặc thức ăn xay nhuyễn.
7. Rửa sạch máy xay và lưới xay với nước xà phòng nóng sau mỗi lần sử dụng và xả sạch.
8. Bỏ tủ lạnh hoặc tủ đá khâu phần thức ăn xay nhuyễn còn dư trong các hộp kín.
Có thể giữ thức ăn xay nhuyễn trong tủ lạnh trong 2 ngày.
Có thể đông lạnh thức ăn xay nhuyễn từng phần trong tủ đông từ 2 đến 3 tháng.

Tôi có thể thêm gì vào thức ăn để giúp xay nhuyễn?

Để làm ẩm thức ăn:

Thêm...	Vào...	Bằng cách...
nước thịt, nước dùng, nước sốt, hoặc chất lỏng nấu ăn	thịt, gia cầm, mì ống, cơm và thịt hầm	Dùng ¼ cup (125ml) chất lỏng cho mỗi 3 ounce (90gm).
Nước trái cây, sữa, sữa chua hoặc thức uống bổ sung (ví dụ: Ensure [®] hay Boost [®])	bánh mì, ngũ cốc và món tráng miệng	Pha trộn 1 đến 2 muỗng canh mỗi lần

Để tăng hương vị, thêm các loại thảo mộc xay, gia vị, nước sốt mịn, hoặc chất tăng vị như nước sốt cà chua, sốt cà chua hoặc mù tạt.

Các loại thức ăn khó xay nhuyễn: các loại thực phẩm có vỏ, hạt hoặc màng cứng, thực phẩm chiên và thịt nấu kỹ hoặc cứng

Tôi có thể mua thức ăn xay nhuyễn tại cửa hàng tạp hóa không?

Có. Quý vị có thể mua thực phẩm xay nhuyễn, đóng gói sẵn tại các cửa hàng tạp hóa.

Vài ví dụ:

- thức ăn trẻ em xay nhuyễn như thịt, rau và trái cây
- các loại sữa chua tron, vị vani, hoặc mịn có hương vị khác
- bột yến mạch ăn liền, Cream of Wheat[®], hoặc ngũ cốc Pablum[®]
- khoai tây nghiền ăn liền
- bánh pudding
- sốt táo hoặc nước sốt trái cây khác
- hummus mịn
- súp xay nhuyễn mịn (ví dụ: kem cà chua, bí đỏ, hoặc súp cà rốt)

Tôi có thể mua thực phẩm tiện lợi không?

Có, nhưng quý vị sẽ cần phải xay nhuyễn những thực phẩm này.

Một số ví dụ bao gồm:

- Súp đóng hộp, món hầm, ớt, đậu hoặc mì ống
- Món khai vị đông lạnh (ví dụ: mì ống và phô mát)
- Rau quả đóng hộp hoặc đông lạnh

Tôi có thể làm gì để giúp nuốt dễ dàng hơn?

- Giảm chia trí đến mức tối thiểu bằng cách ăn ở một nơi yên tĩnh và im lặng.
- Nhớ nuốt trước khi nói chuyện.
- Ngồi thẳng trong khi ăn.
- Cắn nhỏ và uống từng ngụm.
- Ăn và uống chậm.
- Nuốt hết thức ăn trong miệng trước khi ăn miếng khác hay uống ngụm khác. Quý vị có thể cần nuốt thêm mỗi lần cắn hoặc uống từng ngụm nhỏ.

Phân phối bữa ăn tùy chọn:

Thức Ăn Xay Nhuyễn Cho Chứng Khó Nuốt

Lưu ý: Nếu quý vị cũng đã được yêu cầu làm đặc chất lỏng, vui lòng xem tập sách Chất Lỏng Đặc để biết thêm về loại thức uống nào để chọn.

Nhóm Thức Ăn	Thức Ăn để Chọn	Thức Ăn cần Tránh
Sữa và Món Thay Thế	<ul style="list-style-type: none"> sữa chua trộn hoặc mịn, có hương vị pudding trộn hoặc mịn pho mát cottage nếu xay nhuyễn pho mát tan chảy hay pho mát thường nếu được sử dụng như một thành phần trong thức ăn xay nhuyễn 	<ul style="list-style-type: none"> sữa chua với quả hạch, hạt hoặc trái cây tất cả các loại pho mát bao gồm pho mát cứng, pho mát mềm, pho mát để trét và pho mát kem
Sản Phẩm Ngũ Cốc	<ul style="list-style-type: none"> ngũ cốc tinh chế nấu chín (ví dụ: bột yến mạch ăn liền, Cream of Wheat®, Cream of Rice®, ngũ cốc Pabulum®) bánh mì trắng, bánh nướng xốp hoặc bánh kẹp xay nhuyễn mì pasta hoặc mì xay nhuyễn sốt rau quả/thức nhồi xay nhuyễn cơm hoặc cháo xay nhuyễn 	<ul style="list-style-type: none"> ngũ cốc nấu chín hoặc bánh mì với cám, hạt, quả hạch hoặc trái cây tất cả ngũ cốc khô bánh mì, bánh ngọt, các loại bánh nướng khác được làm từ cám, hạt, quả hạch hoặc trái cây Bánh mì nướng Pháp, bánh quế cơm hoặc mì ống trừ khi xay nhuyễn bánh pita, tortilla, naan, roti, chapatti bánh quy giòn, bánh mì nướng melba, bánh gạo, khoai tây chiên, bỏng ngô, bánh pretzels
Thịt và Món Thay Thế	<ul style="list-style-type: none"> thịt, thịt gia cầm hoặc cá xay nhuyễn, nếu xay mịn và giữ nguyên hình dạng trứng bác, xà lách trứng, trứng sữa xay nhuyễn rau đậu và đậu lăng xay nhuyễn hummus mịn đậu hũ, đậu phụ trứng, đậu phụ mềm xay nhuyễn bơ đậu phộng mịn hoặc bơ hạt chỉ khi được sử dụng làm nguyên liệu trong thực phẩm xay nhuyễn 	<ul style="list-style-type: none"> thịt và món thay thế khó xay nhuyễn, bao gồm: <ul style="list-style-type: none"> thịt, thịt gia cầm hoặc cá chiên, tẩm bột, hoặc vụn bánh mì thịt xông khói, xúc xích và wieners đậu phụ rán thịt hoặc bánh chay được sấy khô và lụn vụn trứng luộc chín kỹ và chín tới các loại hạt và quả hạch bơ đậu phộng hoặc bơ hạt, trừ khi được nêu rõ

Nhóm Thức Ăn	Thức Ăn để Chọn	Thức Ăn cần Tránh
Trái Cây và Rau Quả	<ul style="list-style-type: none"> • sốt táo và trái cây đóng hộp hoặc trái cây mềm xay nhuyễn khác • chuối chín và quả bơ chín xay nhuyễn hoặc nghiền • trái cây khô hầm/nấu chín được xay nhuyễn • rau quả đóng hộp hoặc nấu mềm được xay nhuyễn • khoai tây nghiền mịn hoặc khoai tây vỏ sò xay nhuyễn • saag (cà ri rau bina cà ri) 	<ul style="list-style-type: none"> • trái cây và rau quả khó xay nhuyễn, bao gồm: <ul style="list-style-type: none"> - trái cây có màng hoặc vỏ cứng (ví dụ: dứa) - trái cây nhiều nước (ví dụ: cam, dưa hấu, nho, quýt đóng hộp) - rau quả sống - rau quả nhiều dây, cứng hoặc dạng xơ (ví dụ: bok choy, cải lán, cần tây) - rau quả có vỏ (ví dụ: ngô, đậu lima) - khoai tây hoặc rau quả chiên
Súp, Món Ăn và Khai Vị Hỗn Hợp	<ul style="list-style-type: none"> • súp xay nhuyễn hoặc lọc, làm đặc đến mức lỏng đều theo đề nghị • bánh mì kẹp làm bằng bánh mì trắng xay nhuyễn • thịt hầm xay nhuyễn làm bằng các loại thực phẩm xay mịn và đều (ví dụ: mì ống và pho mát, cá ngừ hầm) • súp kichari xay nhuyễn (đậu lăng và súp gạo) 	<ul style="list-style-type: none"> • súp hoặc món hầm còn miếng lớn và khó xay nhuyễn (ví dụ: súp ngô) • bánh mì kẹp, bánh kẹp thịt và xúc xích không xay mịn được (ví dụ: bánh mì kẹp pho mát, bánh kẹp thịt có pho mát) • các món hầm và khai vị mà khó xay mịn (ví dụ: món hầm ăn sáng với xúc xích, bánh thịt gà, pizza)
Món Tráng Miệng và Bánh Ngọt	<ul style="list-style-type: none"> • các món tráng miệng được làm mịn hoặc xay nhuyễn (ví dụ: sữa trứng, bánh pudding, mousses) • mật ong, thạch, đường, xirô • bánh gạo pudding hoặc bánh kheer xay nhuyễn (bánh gạo pudding Ấn Độ) 	<ul style="list-style-type: none"> • món tráng miệng hoặc bánh nướng với hạt, quả hạch, trái cây sấy khô, hoặc một lớp bọc lụn vụn ở trên • món tráng miệng không mịn hoặc xay nhuyễn • tapioca, cơm và bánh mì pudding • mứt với hạt, mứt cam • mứt hạt sen



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

Cần một thông dịch viên, hãy nói ngôn ngữ của quý vị bằng tiếng Anh.
Chờ cho đến khi thông dịch viên lên tiếng trên điện thoại.

Được phép sử dụng: Vancouver Coastal Health FI.710.P87 Dysphagia Pureed Diet (Tháng Tư 2014)

www.fraserhealth.ca

Thông tin này không thay thế lời khuyên chuyên viên chăm sóc sức khỏe dành cho quý vị.

Catalogue #265838 (February 2017) Vietnamese
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

