

Dinh dưỡng sau phẫu thuật thông hồi tràng

Nutrition after Ileostomy

Những hướng dẫn này sẽ giúp quý vị giữ sức khỏe trong khi cơ thể quý vị hồi phục sau phẫu thuật thông hồi tràng.

Mục lục Table of contents

Trang

Giới thiệu Introduction

- Xem nhanh kiến thức về ruột 3
- Tại sao tôi nên đọc tập sách này? 3
- Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, quý vị có thể bị mất nước 3

6-8 Tuần đầu tiên của quý vị sau phẫu thuật Your first 6–8 Weeks after surgery

- Bỏ sung nước – nhận đủ chất lỏng 4
- Lời khuyên về dinh dưỡng sau phẫu thuật thông hồi tràng mới 5
- Biểu đồ thực phẩm an toàn: gợi ý thức ăn mềm và dễ tiêu hóa 6
- Thực đơn mẫu: cách ăn 6-8 tuần đầu sau khi mổ thông hồi tràng 9

Giải quyết khó khăn – Tôi làm gì khi ...? Troubleshooting – what do I do when...?

- Vấn đề về đầy hơi và tiêu chảy (phân lỏng lè) 11
- Thuốc có thể giúp trị đầy hơi và/hoặc tiêu chảy 11
- Thức ăn gây phân lỏng, đầy hơi, mùi hôi và màu lạ 12
- Vấn đề về tắc nghẽn thức ăn 13

Trợ giúp – Các số điện thoại và trang mạng Help – Phone numbers and websites

- Tư vấn Dinh dưỡng 14
- Nguồn thông tin và/hoặc hỗ trợ về phẫu thuật thông hồi tràng 14

Hậu phẫu thuật Beyond surgery

- Từ từ chuyển sang cách ăn uống bình thường 15
- Nguồn thông tin về sức khỏe khác 15

Giới thiệu

Xem nhanh kiến thức về ruột

Lúc quý vị nuốt khi ăn, thức ăn sẽ lọt vào dạ dày của quý vị. Sau đó thức ăn di chuyển đến ruột non của quý vị. Hầu hết sự tiêu hóa xảy ra trong đường ống cơ dài và hẹp này. Ruột non là nơi hấp thụ chất đạm, chất béo và các vitamin. Sau đó thức ăn sẽ chuyển vào đại tràng (còn gọi là ruột già). Đại tràng hấp thụ nước và chất điện phân. Thức ăn chuyển từ dạng lỏng thành phân trong đại tràng.

Hiện nay quý vị vừa được mổ thông hồi tràng. Đây là tên gọi của một lỗ thông nội tạng được tạo ra từ phần cuối của ruột non. Nói cách khác, quý vị không sử dụng đại tràng của mình.

Tại sao tôi nên đọc tập sách này?

Lúc đầu, chất thải từ vết mổ thông hồi tràng của quý vị sẽ rất lỏng. Điều này khiến quý vị có nguy cơ bị mất nước. Quý vị cần uống nhiều chất lỏng. Ngoài ra, ruột của quý vị sẽ bị sưng lên sau phẫu thuật. Chỗ sưng này sẽ khiến quý vị có nguy cơ bị tắc nghẽn thức ăn. Quý vị cần nhai kỹ thức ăn và cẩn thận với các lựa chọn thực phẩm trong **sáu đến tám tuần đầu sau phẫu thuật**. Tập sách nhỏ này sẽ giúp quý vị vượt qua những thử thách này.

Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, quý vị có thể bị mất nước

Uống nhiều chất lỏng. Tham khảo mục bổ sung nước (trang sau)

Nếu cảm giác này vẫn còn, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị. Có thể cần phải kiểm tra nồng độ sodium, potassium và magnesium của quý vị.

6-8 Tuần đầu tiên của quý vị sau phẫu thuật

Bổ sung nước – nhận đủ chất lỏng

Dấu hiệu mất nước:

cảm giác khát	lẫn lộn
đau thắt bụng	nước tiểu màu sẫm
cảm thấy chóng mặt hay choáng váng	giảm lượng nước tiểu
da, miệng hay lưỡi bị khô	cảm giác bồn chồn hoặc kích động

Quý vị nên uống bao nhiêu chất lỏng?

Quý vị cần nhiều chất lỏng hơn so với khi quý vị chưa làm phẫu thuật. Thông thường điều này có nghĩa là ít nhất 2000 mL (8 ly) mỗi ngày. Nói chung người ta cần uống thêm 500 mL-750 mL (2 - 3 ly). Nhu cầu về chất lỏng sẽ khác nhau tùy chất thải tiết ra từ vết mổ thông hồi tràng. Hãy thảo luận về tình trạng cá nhân của quý vị với chuyên gia dinh dưỡng nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, bệnh tim hoặc thận và/hoặc giữ nước.

Mục tiêu cá nhân của quý vị là uống ít nhất _____ mL
(___ ly) chất lỏng hàng ngày.

Các ý tưởng để giúp quý vị kiểm soát lượng chất lỏng quý vị dùng:

Uống chất lỏng suốt cả ngày để tối đa hóa khả năng hấp thụ.

Lập lịch trình hoặc thói quen uống nước (như uống một ly chất lỏng mỗi 2 giờ) và tuân thủ càng nhiều càng tốt.

Mang theo nước giải khát khi quý vị đi ra ngoài.

Uống nước đóng chai khi đi du lịch nếu có vấn đề an toàn về nước.

Quý vị sẽ cần phải uống thêm chất lỏng khi:

Quý vị có dấu hiệu mất nước (xem danh sách trên).

Chất thải từ vết mổ thông hồi tràng của quý vị cao hơn bình thường.

Quý vị đổ mồ hôi nhiều hơn bình thường (ví dụ trong thời tiết nóng)

Lưu ý: Nếu chất thải của quý vị nhiều hơn 1500 mL/ngày (6 ly/ngày) hãy xem phần giải quyết vấn đề ở trang 12.

Lời khuyên về dinh dưỡng sau phẫu thuật thông hồi tràng mới

1. Uống nhiều chất lỏng đa dạng khác với nước. Chất lỏng đề xuất:

Nước ép rau quả

Trà – lý tưởng là không có chất caffeine nhưng trà xanh và trà đen cũng được

Súp – súp bí ngô, súp cà rốt, súp miso, cháo, súp gà,
rau nghiền & súp thịt bò lúa mạch

Nước dừa

Nước ép trái cây – pha loãng hoặc bỏ đá

Sữa và chất thay thế – chọn các loại sữa có bổ sung như sữa đậu nành, sữa yến mạch, sữa cây gai dầu, sữa dừa & sữa hạnh nhân

Kefir, đồ uống smoothie, lassi, milkshake và sữa chua

Sôcôla nóng và thức uống làm từ Mạch nha (như Horlicks & Milo)

2. Cắt, nấu và nhai. Cắt thức ăn thành những miếng nhỏ vừa miệng. Nấu rau quả. Nhai kỹ hết thức ăn.

3. Chỉ chọn thức ăn dễ tiêu hóa. Xem biểu đồ ở trang 6-8

Ăn mỗi 2 đến 4 giờ: Dùng thử 3 bữa chính và 2 bữa ăn nhẹ.

Bao gồm thức ăn có chất đạm an toàn (tìm thấy ở trang 6) trong mỗi bữa ăn để giúp chữa lành và tăng sức mạnh.

Bao gồm chất xơ hòa tan hàng ngày (đánh dấu * trên danh sách thực phẩm an toàn)

4. Dùng một loại vitamin tổng hợp có khoáng chất hàng ngày có thể nhai được.

Các ví dụ bao gồm: “Centrum Select® nhai được” và Jamieson®

“Regular Vita-Vim Multi Chewable™”

6-8 Tuần đầu tiên: Có thể dùng cột bên trái làm danh sách nhu yếu phẩm

Thức ăn Chất Bột An Toàn	Tránh Thức Ăn Nguy Hiểm Ngay
<p>Cereals: bột yến mạch*, kem lúa mì, Cheerios®, Bánh gạo Krispies®, Flakes, Puffs, yến mạch*...</p> <p>Ngũ cốc: Gạo (bất kỳ loại nào), mì ống, lúa mạch*, couscous & quinoa mềm.</p> <p>Bánh nướng: bánh mì mềm mịn, bánh ổ nhỏ, bánh kếp, muffins, chapatti, bánh tortillas, roti, v.v.</p>	<p>Bất kỳ bánh nướng nào có hạt/quả hạch và/hoặc các mảnh ngũ cốc thấy được:</p> <p>Granola</p> <p>Muffins còn cám</p> <p>Cereals còn cám</p> <p>Bánh mì hạt</p> <p>Bánh mì đặc như pumpernickel</p>
Thức ăn Chất Đạm An Toàn	Tránh Thức Ăn Nguy Hiểm Ngay
<p>Thịt: thịt gà, gà tây, thịt bò, thịt heo...</p> <p>Hải sản: cua, cá halibut, cá thu, sò, trai, cá hồi, cá mòi, sò điệp, tôm, cá hồi nước ngọt, cá ngừ, v.v.</p> <p>Khác: Đậu hũ, phô mai, sữa chua, trứng</p> <p><u>Lưu ý khi chuẩn bị:</u></p> <p>Chọn bơ quả hạch mịn*</p> <p>Lựa đậu lăng mềm nhão</p> <p> Hummus*</p> <p> Dahl*</p> <p> Súp đậu lăng*</p> <p> Súp đậu khô*</p> <p>Tempeh – cắt thành miếng nhỏ</p>	<p>Thịt khô bò</p> <p>Vỏ xúc xích</p> <p>Trứng SỐNG</p> <p>Cá và hải sản SỐNG cho đến ít nhất 4 tuần sau phẫu thuật thì được ăn sushi không có rong biển.</p> <p>Quả hạch để nguyên – bất kỳ loại gì</p> <p>Hạt lớn – hạt thông, hạt bí đỏ, hạt hướng dương...</p> <p>Toàn bộ các cây họ đậu như đậu chickpeas và đậu nành (còn gọi là edamame)</p> <p>Chất thay thịt như tàu hũ ky trừ khi làm mềm hoặc cắt nhỏ.</p>

* **CHẤT XƠ HÒA TAN:** Đặc biệt các nguồn chất xơ hòa tan tốt

6-8 Tuần đầu tiên tiếp theo...

Rau Quả An Toàn	Tránh Rau Quả Nguy Hiểm Ngay
<p>Các loại rau quả dễ tiêu hóa bao gồm: nước ép rau quả cà chua nghiền đóng hộp cà chua nghiền mịn củ cải ngọt & dill nhưng không dùng ngô (bắp) <u>Lưu ý khi chuẩn bị:</u> Cắt thành lát trái bơ* – chín Cắt thanh mỏng nấu đến khi mềm: cà rốt* củ mùi tây (parsnip)* củ cải tròn* Nấu rời cắt thành những miếng thật nhỏ: cải xanh cải thìa súp lơ ớt ngọt hành & tỏi Gọt vỏ dày: khoai tây khoai mì* bí đao* bí ngô* cà tím* Nghiền cho đến khi nhuyễn súp rau nấm rau bina</p>	<p>Nấm (cắt miếng) Bắp rang + hạt bắp Vỏ rau quả dày Xà lách và các loại rau sống khác (ngoại trừ trái bơ chín) Rau quả cứng có vỏ: đậu lima cà chum chùm như nho đậu Hà Lan (lượng nhỏ thì được) Rau xớ dài: atisô măng tây giá bắp cải Brussels cải bắp cần tây (miếng bé xiu nấu chín thì được) cải xoăn nori/sushi cuộn/rong biển đậu bắp dưa cải bắp (sauerkraut) rau bina (trừ khi nhuyễn) đậu dầy Lưu ý: Củ dền luộc thì an toàn nhưng lại làm chất thải chuyển sang màu đỏ gây cảnh báo sau khi giải phẫu. Xem phần Giải quyết vấn đề</p>

* **CHẤT XƠ HÒA TAN:** Đặc biệt các nguồn chất xơ hòa tan tốt

6-8 Tuần đầu tiên tiếp theo...

Trái Cây An Toàn	Tránh Trái Cây Nguy Hiểm Này
<p>Trái cây dễ tiêu hóa bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> sốt táo* chuối chín* dưa hấu không hạt chín mềm* mơ đóng hộp* đào đóng hộp* lê đóng hộp* quít đóng hộp* quả mâm xôi (chỉ dùng một vốc). <p><u>Lưu ý khi chuẩn bị:</u></p> <p>Gọt trái cây vỏ dày:</p> <ul style="list-style-type: none"> táo* lê* đào* mận* <p>Chanh* – bỏ lõi chanh</p> <p>Xoài* – nghiền nhuyễn</p> <p>Dâu tây* – cắt lát trái chín</p> <p>Chà là – cắt hạt lựu, ngâm nước và nấu</p>	<p>Vỏ trái cây</p> <p>Lõi chanh (phần dai chia chanh thành nhiều múi)</p> <p>Trái cây khô (gồm nho khô, xoài khô, trái sung, dâu khô). Xắt nhỏ và hầm trái cây sấy khô thì được do đó có thể dùng trái cây sấy khô trong bánh nướng chẳng hạn như bánh chà là cắt vuông & muffins.</p> <p>Tốt nhất tránh dùng trừ khi nghiền nhuyễn:</p> <ul style="list-style-type: none"> dâu đen nho khóm (dứa) dừa miếng xoài miếng quả việt quất quả anh đào cây đại hoàng (rhubarb)

* **CHẤT XƠ HÒA TAN:** Đặc biệt các nguồn chất xơ hòa tan tốt

Thực đơn mẫu #1 sau khi mổ thông hồi tràng

Bữa sáng

Bột yến mạch (hãy thử khuấy trong bơ đậu phộng nhuyễn & sốt táo)

Nước cam vắt với nước đá để pha loãng (125 mL)

Cà phê không có chất caffeine với sữa (250 mL)

Nước (125 mL)

Bữa nhẹ

Smoothie làm bằng xoài, sữa chua, nước đá & chuối (250 mL)

Bữa trưa

Súp cà rốt gừng (250 mL)

½ Bánh mì xà lách cá ngừ

Trái bơ chín xắt lát

Lê đóng hộp

Cà phê không có chất caffeine (250 mL)

Bữa nhẹ

Nước (500 mL)

Bánh Pretzels với muối

Bữa tối

Bún gà (250 mL)

Sườn bít tết ướp

Khoai tây nghiền

Quýt đóng hộp

Trà thảo dược (250 mL)

Bữa phụ

Phô mai Cottage

Đào đóng hộp

Trà thảo dược (250 mL)

Tổng số chất lỏng = 2500 mL

Thực đơn mẫu #2 sau khi mổ thông hồi tràng

Bữa sáng

Bánh Pancake với chuối xắt lát, quế và xi rô

Trứng chiên

Cà phê sữa (250 mL)

Sữa (250 mL)

Giải khát

Cocktail rau quả (125 mL)

Bữa trưa

Súp bí Butternut (250 mL)

Gà BBQ

Cơm thập cẩm

Trà với sữa (250 mL)

Bữa chiều nhẹ

½ lát bánh mì chuối có sôcôla

Trà thảo dược (375 mL)

Bữa tối

Súp kem bông cải (250 mL)

Pasta với phô mai bào - nước sốt có thể là ruột cà chua, pesto (không **để nguyên** hạt thông), rau nghiền hoặc nước sốt kem

Dưa – Honeydew chín thái mỏng

Trà thảo dược (250 mL)

Bữa tối nhẹ

Mật quả mơ (125 mL)

Bánh mì – lúa mì nguyên chất

Bơ đậu phộng nhuyễn

½ quả chuối

Sữa hấp (125 mL)

Tổng số chất lỏng = 2250 mL

Giải quyết khó khăn – đầy hơi và tiêu chảy

Cách thức đối phó với bệnh tiêu chảy (chất thải lỏng từ vết mổ thông hồi tràng) và đầy hơi

Ăn các bữa ăn thường xuyên. Dạ dày trống rỗng tạo ra nhiều hơi hơn.

Nhắm vào 3 bữa ăn cách đều nhau

Thêm một bữa ăn nhẹ nếu thời gian giữa các bữa chính lâu hơn 4 đến 6 giờ.

Bỏ các bữa ăn chính không làm đặc hay ngưng chất thải

Xem trang tiếp theo để biết danh sách các thực phẩm kích thích.

Giới hạn lượng nước uống ở mức 250 ml (1 ly) và uống mỗi giờ.

Hãy thử uống nước ½ giờ sau bữa ăn thay vì trong lúc dùng bữa.

Hút thuốc có thể làm tiêu chảy và đầy hơi trở nên tồi tệ hơn. Hãy thử giảm bớt hoặc ngưng hút. Gọi 811 để được hướng dẫn. Họ có thể có những ý tưởng mới cho quý vị.

Lactose – đầy hơi và tiêu chảy có thể là triệu chứng không chịu được chất lactose.

Hỏi chuyên gia dinh dưỡng của quý vị hoặc gọi 811 nếu quý vị nghĩ rằng điều này có thể đúng cho quý vị.

Các món chứa lactose cao nhất là sữa đóng chai và sữa đặc.

Nếu chất thải của quý vị vẫn nhiều hơn 1500mL, hãy gọi chuyên gia dinh dưỡng và/hoặc y tá vệ sinh.

Họ sẽ đặt câu hỏi, giúp quý vị giải quyết vấn đề, và cung cấp lời khuyên bổ sung về các chất kích hoạt khác có thể làm tăng lượng chất thải

Thuốc có thể giúp trị đầy hơi và/hoặc tiêu chảy

GasX®, **OVOL®**, **Phazyme®** chứa thành phần hoạt tính simethicone có thể giúp giảm các triệu chứng đầy hơi bằng cách phá vỡ các bong bóng khí lớn.

BEANO® chứa các enzyme ngăn ngừa sự sản sinh hơi bằng cách giúp quý vị tiêu hóa rau đậu và rau quả tạo hơi.

Lactaid® chứa enzym lactase ngăn ngừa sự sản sinh hơi bằng cách giúp quý vị tiêu hóa lactose. Sử dụng khi quý vị uống một ly sữa.

Lưu ý: Cho các dược sĩ và bác sĩ của quý vị biết rằng quý vị đã mổ thông hồi tràng.

Tránh dùng thuốc có bọc chất chặm tiêu và thuốc viên tiêu hóa theo thời gian.

Chúng có thể không được hấp thụ hoàn toàn và không nên nghiền nát.

Thức ăn gây chất thải lỏng, đầy hơi, mùi hôi và màu lạ

Thức ăn khiến chất thải lỏng	Thức ăn giúp chất thải đặc
chất caffeine bia rượu cam thảo nước ép mận mận kẹo không đường lactose	phô mai sữa chua mì gạo trắng bơ đậu phộng nhuyễn bánh bột lọc kẹo xốp marshmallows chất xơ hòa tan – các món có * trong danh sách thực phẩm an toàn trang 6–8
Thức ăn nhiều hơi	Những điều quý vị có thể làm để giảm hơi
Nước uống có ga nước ngọt soda bia rượu táo Một số loại rau: Họ đậu (đậu khô hoặc đóng hộp, đậu Hà Lan và đậu lăng) Rau cải (cải thìa, bông cải xanh, bắp cải Brussels, cải bắp, súp lơ)	tránh uống ống hút không nhai kẹo cao su hoặc nút kẹo tránh nhắm nháp đồ uống quá nóng. Thử BEANO® với rau quả tạo hơi Cách chế biến đậu và đậu lăng ngâm đậu khô/đậu qua đêm hoặc 24 giờ và bỏ nước rửa đậu hộp
Thức ăn làm mùi nặng hơn	Thức ăn giúp kiềm chế mùi
cà phê cá lòng đỏ trứng măng tây tỏi hành tây	sữa chua nước ép cà chua sữa bơ kefir rau mùi tươi xắt nhỏ
Những điều làm đổi màu của chất thải từ vết mổ thông hồi tràng	
củ dền vitamin B Sắt bổ sung	thuốc nhuộm thực phẩm ở trong: thức uống thể thao kem cây, kẹo & Jell-O

Vấn đề về tắc nghẽn thức ăn

Dấu hiệu và triệu chứng tắc nghẽn thức ăn một phần bao gồm

chất thải ít hơn gồm chất lỏng trong veo có mùi hôi thối
đau và/hoặc chất thải từ lỗ thoát ra từng đợt bất thường

Nếu điều này xảy ra, hãy ngừng ăn thức ăn đặc. Chỉ dùng chất lỏng cho đến khi chất thải đã trở lại bình thường. Thử uống nước ấm và đi dạo. Cố gắng xoa nhẹ nhàng quanh lỗ thoát để làm bung ra chỗ tắc nghẽn.

**Nếu quý vị cũng bị đầy hơi, buồn nôn và/hoặc ói mửa
hoặc chất thải từ vết mổ thông hồi tràng đã ngừng © hãy tìm Trợ Giúp Y Tế**

Hướng dẫn để ngăn ngừa tắc nghẽn thực phẩm - có hai vấn đề chính:

1) Cỡ mảnh thực phẩm – Cắt thức ăn thành từng miếng nhỏ hơn và nhai kỹ. Cắt thức ăn dài như cần tây và măng tây thành các đoạn ngắn hơn.

Thức ăn đặc biệt quan trọng phải cắt ra:

Thịt khô bò và xoài khô – Đây là những món khô, dai như da và nở sau khi ăn. Tốt nhất hãy tránh hoặc băm nhỏ thành từng mảnh.

Nấm – Nấm – Nấm tươi & sấy khô nở ra rất nhiều vì thế hãy tránh hoặc xắt nấm ngâm nước thành miếng nhỏ.

2) Dễ tiêu hóa – thức ăn nhiều chất xơ và vỏ dày mất nhiều thời gian hơn để tiêu hóa và có thể di chuyển nguyên vẹn xuống vết mổ thông hồi tràng của quý vị.

Các ví dụ về thực phẩm cứng và khó tiêu:

Bắp rang, hạt bắp, quả hạch còn nguyên và hạt lớn:

GHI CHÚ: bơ làm từ quả hạch và hạt an toàn và bổ dưỡng.

Hãy thử các loại khác nhau – bơ đậu phộng, bơ hạnh nhân, bơ hạt điều, tahini...

Phần cứng của thực phẩm an toàn – Hãy cẩn thận để tránh hột khi ăn ôliu và anh đào. Lõi (phần cứng ở giữa) của khóm mà thường có trong xà lách trái cây tốt nhất nên tránh.

Trợ giúp – Các số điện thoại và trang mạng

Tư vấn dinh dưỡng

Thông tin này không nhằm thay thế tư vấn với một Chuyên Gia Dinh Dưỡng. Thảo luận tập sách nhỏ này với bệnh viện và / hoặc chuyên gia dinh dưỡng cộng đồng của quý vị và gọi cho họ nếu quý vị có thắc mắc về thông tin mô thông hồi tràng. Chi tiết liên lạc:

Nguồn thông tin và/hoặc hỗ trợ về phẫu thuật thông hồi tràng

Những tài nguyên này được cung cấp như là các nguồn thông tin bổ sung được cho là đáng tin cậy và chính xác vào thời điểm xuất bản và không nên xem là việc chứng thực cho bất kỳ thông tin, dịch vụ, sản phẩm hay công ty nào.

Hội Thông Nội Tạng Canada ostomycanada.ca

Hội Thông Nội Tạng Vancouver United uoacvancouver.weebly.com

Hội Nghiên Cứu Đường Ruột Canada badgut.org

Tài nguyên thông nội tạng của Hội Ung Thư Canada cancer.ca

Tạp chí Companion companionibd.com

The Stolen Colon stolencolon.com - cho những ý tưởng về quần áo - tìm kiếm áo tắm

Quỹ Crohn's và Viêm Đại Tr tràng Canada ccfc.ca

Stomawise stomawise.co.uk - để biết thông tin về 'sức khoẻ và cách ăn uống' hoặc 'mất nước'

VeganOstomy veganostomy.ca dành cho những người ăn chay có vết mổ thông hồi tràng

Trên phương tiện truyền thông xã hội hãy thử: #ostomy #ileostomy #nocolonstillrollin #ostoMYstory

Hậu phẫu thuật

Từ từ chuyển sang cách ăn uống bình thường

Khả năng chịu đựng thực phẩm rất cá thể. Nhiều khi có thể ăn uống một cách bình thường nhất là nếu quý vị nhai tốt. Việc giảm sưng và viêm xảy ra về lâu dài khi cơ thể quý vị hồi phục sau phẫu thuật. Khoảng 6 tuần sau phẫu thuật, quý vị sẽ sẵn sàng để từ từ trở lại cách ăn uống bình thường của mình. Hãy thử một món ăn mới từng thời điểm một. Bắt đầu với thức ăn mềm và cắt thức ăn thành các mảnh nhỏ hơn bình thường. Chờ một ngày trước khi thử thức ăn mới khác. Bằng cách này quý vị sẽ biết mình phản ứng như thế nào trước khi quý vị thử món gì khác. Nếu thức ăn nào đó gây ra vấn đề cho quý vị, hãy tránh nó ngay bây giờ, và sau đó thử lại sau vài tuần. Nói cách khác, cơ thể quý vị có thể phản ứng khác đi sau đó.

Nguồn thông tin về sức khỏe

HealthLink BC (healthlinkbc.ca) sẵn sàng giải đáp các vấn đề và thắc mắc về sức khỏe. Gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng, y tá, và / hoặc dược sĩ. Có sẵn dịch vụ bằng 130 ngôn ngữ. Cần hỗ trợ cho người điếc và khiếm thính (TTY), hãy gọi số 7-1-1.

