

## MỤC LỤC

Giới thiệu

Mục tiêu dinh dưỡng

Nguyên tắc dinh dưỡng

Thực đơn mẫu

Bữa sáng

Bữa phụ sáng

Bữa trưa

Bữa phụ chiều

Bữa tối

Bữa phụ tối

Lưu ý

Kết luận

Tài liệu tham khảo

## Giới thiệu

Bệnh phình đại tràng vô hạch bẩm sinh, hay còn gọi là bệnh Hirschsprung, là một rối loạn bẩm sinh ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa, đặc biệt là đại tràng. Bệnh này gây ra do thiếu các tế bào thần kinh trong một phần của ruột, dẫn đến tình trạng tắc nghẽn và khó khăn trong việc di chuyển phân qua ruột.

## Mục tiêu dinh dưỡng

Mục tiêu của chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân Hirschsprung là:

1. Giảm triệu chứng táo bón và tắc nghẽn ruột.
2. Cung cấp đủ dinh dưỡng để hỗ trợ sự phát triển và tăng trưởng.
3. Tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch.

## Nguyên tắc dinh dưỡng

1. Chế độ ăn giàu chất xơ:
  - Chất xơ giúp tăng cường nhu động ruột và giảm táo bón.
  - Nguồn chất xơ tốt bao gồm rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, và các loại đậu.
2. Uống đủ nước:
  - Nước giúp làm mềm phân và hỗ trợ quá trình tiêu hóa.
  - Khuyến khích uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày, hoặc nhiều hơn nếu cần thiết.
3. Chia nhỏ bữa ăn:
  - Chia nhỏ bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ trong ngày để giảm áp lực lên hệ tiêu hóa.
  - Mỗi bữa ăn nên bao gồm các nhóm thực phẩm cân đối.
4. Tránh các loại thực phẩm gây táo bón:
  - Hạn chế các thực phẩm như bánh mì trắng, gạo trắng, và các sản phẩm từ sữa vốn ít chất xơ có thể gây táo bón.
  - Tránh các loại thực phẩm chế biến sẵn và thức ăn nhanh.
5. Bổ sung probiotics:
  - Probiotics giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột và cải thiện chức năng hệ tiêu hóa.
  - Có thể bổ sung từ sữa chua, kefir, hoặc các sản phẩm bổ sung probiotics.

## Thực đơn mẫu

### Bữa sáng

- Cháo yến mạch với trái cây tươi và hạt chia.
- Một ly nước ép trái cây tươi.

### Bữa phụ sáng

- Một quả táo hoặc lê.
- Một ly nước.

## Bữa trưa

- Salad rau xanh với ức gà nướng, hạt quinoa, và dầu ô liu.
- Một ly nước.

## Bữa phụ chiều

- Sữa chua không đường với một ít mật ong và hạt lanh.
- Một ly nước.

## Bữa tối

- Cá hồi nướng với rau củ hấp và khoai lang nướng.
- Một ly nước.

## Bữa phụ tối

- Một quả chuối hoặc một ít hạt hạnh nhân.
- Một ly nước.

## Lưu ý

- Theo dõi tình trạng sức khỏe: Luôn theo dõi tình trạng sức khỏe và triệu chứng của bệnh nhân để điều chỉnh chế độ ăn uống phù hợp.
- Tư vấn từ chuyên gia: Luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi thay đổi chế độ ăn uống.

## Kết luận

Chế độ dinh dưỡng tối ưu cho bệnh phình đại tràng vô hạch bẩm sinh sẽ bao gồm việc 1) tăng cường chất xơ, 2) uống đủ nước, 3) chia nhỏ bữa ăn, 4) tránh thực phẩm gây táo bón, và 5)

bổ sung probiotics. Bằng cách tuân thủ các nguyên tắc dinh dưỡng và thực đơn mẫu nêu trên, bệnh nhân có thể giảm triệu chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống.

## Tài liệu tham khảo

- Mayo Clinic - Hirschsprung's Disease (Hirschsprung's Disease - Symptoms & Causes - Mayo Clinic, n.d.).
- NIDDK - Hirschsprung Disease (Eating, Diet, & Nutrition for Hirschsprung Disease - NIDDK, n.d.; Hirschsprung Disease - NIDDK, n.d.).