



DINH DƯỠNG TRONG BỆNH VIÊM ĐẠI TRÀNG

1. Định nghĩa bệnh viêm đại tràng

Viêm đại tràng là tình trạng niêm mạc đại tràng bị viêm, có thể xảy ra cấp tính hoặc mạn tính, do nhiều nguyên nhân khác nhau như nhiễm khuẩn, ký sinh trùng, rối loạn miễn dịch, chế độ ăn uống không hợp lý hoặc stress kéo dài. Bệnh thường gặp ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là người trưởng thành và người cao tuổi.

Theo Bộ Y tế, viêm đại tràng mạn tính là một trong những bệnh lý tiêu hóa phổ biến tại Việt Nam, có xu hướng tái phát nhiều lần và ảnh hưởng lớn đến chất lượng cuộc sống nếu không được điều trị và chăm sóc dinh dưỡng đúng cách.

Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng trong việc hỗ trợ điều trị, giảm triệu chứng, phòng ngừa biến chứng và hạn chế tái phát bệnh viêm đại tràng.

2. Triệu chứng của bệnh viêm đại tràng

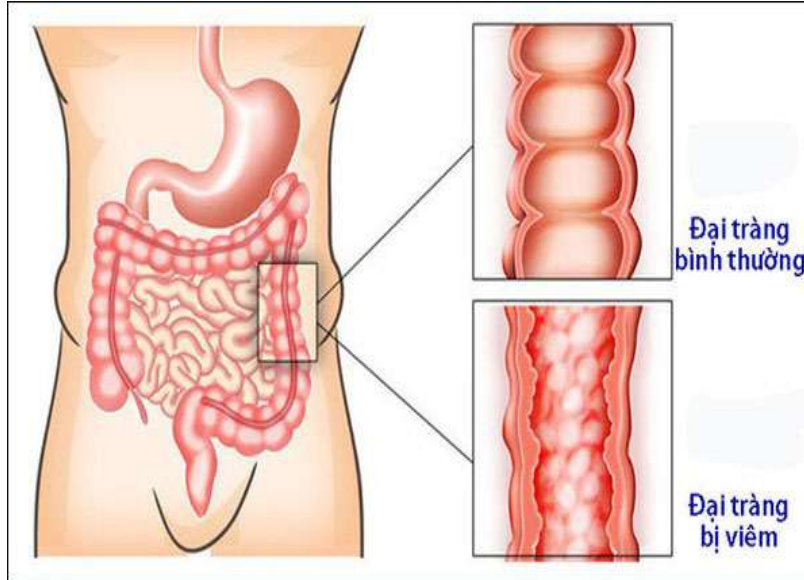
Triệu chứng của viêm đại tràng thường đa dạng và thay đổi tùy theo mức độ bệnh, nguyên nhân gây viêm và thể trạng người bệnh. Các triệu chứng thường gặp bao gồm:

- Đau bụng âm ỉ hoặc quặn từng cơn, thường đau nhiều ở vùng bụng dưới.
- Rối loạn đại tiện: tiêu chảy, táo bón hoặc xen kẽ cả hai.
- Phân sống, phân lỏng, có nhầy, đôi khi lẫn máu.
- Cảm giác mót rặn, đi ngoài không hết phân.
- Chướng bụng, đầy hơi, khó tiêu.
- Mệt mỏi, chán ăn, sụt cân nếu bệnh kéo dài.



Ở những trường hợp viêm đại tràng mạn tính, triệu chứng có thể không rõ rệt nhưng dai dẳng, tái phát nhiều lần, đặc biệt khi ăn uống không phù hợp hoặc căng thẳng tâm lý.

3. Hậu quả của bệnh viêm đại tràng nếu không kiểm soát tốt



Nếu không được điều trị và chăm sóc dinh dưỡng hợp lý, viêm đại tràng có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng như:

- Rối loạn hấp thu chất dinh dưỡng, dẫn đến suy nhược cơ thể, thiếu vi chất (sắt, kẽm, vitamin nhóm B).
- Giảm sức đề kháng, dễ mắc các bệnh nhiễm trùng khác.
- Ảnh hưởng đến sinh hoạt, lao động và chất lượng cuộc sống.
- Có nguy cơ tiến triển thành viêm đại tràng mạn tính kéo dài.
- Một số trường hợp viêm đại tràng mạn có thể làm tăng nguy cơ biến chứng như xuất huyết tiêu hóa, giãn đại tràng nhiễm độc hoặc ung thư đại tràng.

Do đó, ngoài điều trị bằng thuốc, chế độ dinh dưỡng khoa học là yếu tố không thể thiếu trong quản lý bệnh.

4. Vai trò của dinh dưỡng trong bệnh viêm đại tràng

Mục tiêu của chế độ ăn trong viêm đại tràng bao gồm:

- Giảm kích thích niêm mạc đại tràng.
- Hạn chế rối loạn tiêu hóa và đại tiện.
- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng.
- Phòng ngừa tái phát và biến chứng.

4.1. Nguyên tắc dinh dưỡng

- Ăn thức ăn dễ tiêu hóa, mềm, nấu chín kỹ.
- Chia nhỏ bữa ăn (4–6 bữa/ngày) để giảm gánh nặng cho đường ruột.
- Hạn chế thực phẩm nhiều chất xơ thô trong giai đoạn cấp.
- Tránh các thực phẩm gây kích thích niêm mạc ruột.

4.2. Thực phẩm nên sử dụng

- Gạo tẻ, cháo, cơm mềm.
- Thịt nạc (thịt gà, thịt lợn nạc), cá nạc, trứng.
- Sữa không lactose hoặc sữa dễ tiêu (nếu dung nạp được).
- Rau củ non, nấu mềm: cà rốt, bí đỏ, khoai tây.
- Chuối chín, táo hấp, đu đủ chín.
- Dầu thực vật với lượng vừa phải.

4.3. Thực phẩm cần hạn chế

- Đồ ăn sống, tái, lên men.
- Thực phẩm nhiều dầu mỡ, chiên rán.
- Gia vị cay nóng: ớt, tiêu, mù tạt.
- Rượu bia, cà phê, nước ngọt có gas.
- Thực phẩm nhiều chất xơ không hòa tan: rau sống, ngô, măng.

5. Cách phòng ngừa bệnh viêm đại tràng

Phòng ngừa viêm đại tràng cần kết hợp giữa chế độ ăn uống, sinh hoạt và vệ sinh an toàn thực phẩm, cụ thể:

- Ăn chín, uống sôi, đảm bảo vệ sinh thực phẩm.
- Xây dựng chế độ ăn cân đối, hợp lý, đúng giờ.
- Hạn chế rượu bia, thuốc lá và các chất kích thích.
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh stress kéo dài.
- Tập luyện thể dục thể thao đều đặn.
- Khám sức khỏe định kỳ và điều trị sớm các bệnh lý tiêu hóa.

Nguồn:

Bộ Y tế. Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh tiêu hóa. Nhà xuất bản Y học; 2020.

Trường Đại học Y Hà Nội. Bệnh học Nội khoa – Tập Tiêu hóa. Nhà xuất bản Y học; 2019.

Nguyễn Thị Lâm. Dinh dưỡng và tiết chế. Nhà xuất bản Y học; 2018.

Bộ Y tế. Hướng dẫn dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học; 2016.

Ks. Nguyễn Thị Nguyên - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện đa khoa Bạc Liêu