Vi t b i Biên t p viên
Th t, 23 Tháng 10 2019 18:32 - L n c p nh t cu i Th năm, 24 Tháng 10 2019 11:34

Bs CK2 Nguy n Ng c Võ Khoa - Khoa N i Tiêu hóa

1.S ra đ i c a m t can thi p ch đ ăn u ng

Ch đ ăn ít FODMAP đã đ c "sinh ra" Úc vào năm 2010 khi m t nhóm các nhà nghiên c u t i Đ i h c Monash
phát hi n ra r ng vi c h n ch th c ph m ch a nhi u FODMAP có th giúp gi m các tri u ch ng IBS ph bi n đau b ng, đ y h i, đ y h i, tiêu ch y và táo bón
.

FODMAPs (oligosacarit lên men, disacarit, monosacarit và polyol) là các carbohydrate chu i ng n đ c h p thu kém qua đ ng tiêu hóa (GI) m t s ng i và gây ra khí, ch ng b ng và đau.

Th t không may, nhi u bác sĩ lâm sàng không bi t v l i ích ti m năng c a can thi p ch đ ăn u ng này ho c thoi mái h n v i ph ng pháp d c lý truy n th ng trong đi u tr IBS.

"Nâng cao nh n th c v ch đ ăn u ng FODMAP th p c bác sĩ lâm sàng và b nh nhân là r t quan tr ng vì hai ph ng pháp có th ph i h p v i nhau và không loi tr l n nhau",

Khoa h c đ ng sau ph ng pháp ăn kiêng này r t m nh m và bao g m nhi u th nghi m ng u nhiên có đ i ch ng so sánh ch đ ăn kiêng FODMAP th p v i nhi u bi n pháp can thi p khác b nh nhân m c IBS,

"Đi m m u ch t là khi b n xem d li u thông qua phân tích t ng h p, ch ng h n nh c a chúng tôi, [1] h cho th y ch đ ăn kiêng FODMAP th p mang l i l i ích l n h n so v i các so sánh này". William D. Chey, MD, Giáo s Khoa h c Tiêu hóa & Dinh d ng t i Đ i h c H th ng y t Michigan Ann Arbor

đã nói. "Th nghi m ng u nhiên có ki m soát duy nh t t Hoa K đã đ c nhóm c a chúng tôi công b và đã ch ra r ng nh ng l i ích l n nh t [c a ch đ ăn u ng] là gi m đau và đ y h i." [2]

"Có đ n 70% -80% b nh nhân m c IBS có th đ c h ng l i, m t m c đ nh t đ nh, t ch đ ăn u ng FODMAP th p", Eamonn M. Quigley, MD, giám đ c c a Trung tâm Lynda King. và David M. Underwood cho bi t R i lo n tiêu hóa t i b nh vi n Houston Methodist. Tuy nhiên, ông l u ý r ng "r t khó đ th c hi n vì nó lo i tr nhi u lo i th c ph m giàu ch t dinh d ng, cũng nh th c ph m đóng vai trò là ch t n n cho vi khu n đ ng ru t có l i."

Ví d v các lo i th c ph m không đ c phép trong ch đ ăn ít FODMAP bao g m lúa mì, lúa m ch đen, hành tây, các lo i đ u và t i , r t giàu oligosacarit; các s n ph m s a giàu đ ng s a (m t lo i disacarit th ng đ c bi t đ n); và trái cây có hàm l ng fructose cao, cũng nh trái cây, rau qu và ch t làm ng t nhân t o có nhi u m annitol và sorbitol (Hình).


THỰC PHẨM CẦN ĐƯỢC GIỚI HẠN
FRUCTOSO
Táo
Xoài
Lê
Dưa hấu
Măng tây
Cây A-ti-sô
Đậu Hà Lan
Nước ép trái cây
Trái cây sấy
Si-rô ngô cao fructoso
Mật ong
LACTOSO
Kem trứng
Sữa đặc
Sữa bay hơi
Kem
Sữa
Pho-mát
Sữa chua
POLYOLS
Táo
Mơ
Nhãn
Vải
Lê Nashi
Xuân đào
Đào
Lê
Mận
Súp lơ
Nấm
Đậu tuyết
Isomalt
Maltitol
Mannitol
Sorbitol
Xylitol
FRUCTANS
Măng tây
Cải Brussels
Hành
Tỏi
Lúa mạch đen
Lúa mì
GALACTANS
Các loại đậu
Đậu gà
Đậu thiết
Hồ trăn
Đào lộn hột