

Hy vọng thông tin dưới đây sẽ là nguồn tham khảo hữu ích để bạn nắm rõ được khi bị tiêu chảy nên ăn gì là tốt nhất, sớm hồi phục sức khỏe cho người thân, bạn bè của mình. Mời bạn đón đọc bài viết dưới đây.

### ***Người lớn bị tiêu chảy nên ăn gì?***

Khi tiêu chảy mà ăn phải các thực phẩm khó tiêu sẽ làm hệ tiêu hóa khó hấp thụ chất dinh dưỡng, càng làm tình trạng tiêu chảy thêm trầm trọng. Vậy bị tiêu chảy nên ăn gì? Những thực phẩm sau được khuyến là phù hợp và có lợi cho những người bị tiêu chảy. Các loại thực phẩm nên dùng là gạo, bột gạo, khoai tây, cà rốt. Với nhóm thực phẩm bổ sung đạm, người bệnh tiêu chảy nên chọn thịt gà, lợn nạc, dầu thực vật. Ngoài ra, nên ăn các loại trái cây như chuối, hồng xiêm, ổi chín, táo...

- Chuối có đặc tính mềm, dễ tiêu hóa nên làm dịu bao tử ngay lập tức. Ngoài ra chuối còn có lượng kali lớn, giúp cơ thể bổ sung các chất điện giải cơ thể đang cần.
- Táo: Lượng chất xơ trong táo là chất xơ hòa tan pectin rất dễ tiêu hóa. Hơn nữa, táo còn giúp cơ thể bổ sung đường tự nhiên ngay lập tức. Dùng 2-3 quả táo mỗi ngày sẽ làm giảm tình trạng tiêu chảy.
- Những thực phẩm giàu tinh bột như gạo trắng có hàm lượng chất xơ thấp vì vậy hệ tiêu hóa không phải hoạt động quá nhiều. Vì thế khi bị tiêu chảy nên ăn nhiều tinh bột để điều hòa lại cơ chế hoạt động của hệ tiêu hóa. Tuy nhiên, gạo nâu lại là loại gạo có nhiều chất xơ. Bạn cần đặt biệt lưu ý tránh dùng loại gạo này cho người bị tiêu chảy.
- Bên cạnh đó, bánh mì nướng cũng có tác dụng ngăn triệu chứng tiêu chảy. Tinh bột trong bánh mì nướng đủ bổ sung năng lượng cho cơ thể, đồng thời làm chậm quá trình tiêu hóa của dạ dày.
- Sữa chua cũng được nhắc đến như là một thực phẩm chữa tiêu chảy hiệu quả. Trong sữa chua thường có các lợi khuẩn probiotic nên giúp bao tử dễ

chịu, tiêu diệt vi khuẩn xấu. Tuy nhiên, những người bệnh tiêu chảy nặng cần lưu ý về việc sử dụng sữa chua theo chỉ định bác sĩ.



- Bên cạnh việc tìm hiểu tiêu chảy nên ăn gì thì bổ sung nước là điều thiết yếu. Người bị tiêu chảy ít nhiều sẽ gặp tình trạng mất nước. Nếu mất nước kéo dài có thể khiến cơ thể mệt mỏi, suy kiệt. Bạn cũng cần chú ý sử dụng nước lọc để hợp vệ sinh. Ngoài ra người bệnh cũng có thể dùng thêm nước chanh và nước trái cây pha loãng – những loại nước có chứa natri và kali bổ sung khoáng chất và chất điện giải cho cơ thể người bị tiêu chảy.
- Một vài loại trà cũng được các bác sĩ khuyên dùng cho bệnh nhân tiêu chảy như trà vỏ cam, trà hoa cúc. Với trà hoa cúc, hàm lượng ta - nanh có trong trà sẽ làm giảm co thắt ruột, điều trị tốt tiêu chảy, viêm đường ruột. Trà vỏ cam cũng được cho là có tác dụng làm sạch khuẩn trong dạ dày, thích hợp cho người bị tiêu chảy

### *Trẻ bị tiêu chảy nên ăn gì?*

Nhiều cha mẹ đặt ra câu hỏi bé bị tiêu chảy nên ăn gì? Hay trẻ bị tiêu chảy nên ăn cháo gì? Mời các bạn theo dõi thông tin dưới đây để nắm rõ:

Đối với trẻ nhỏ, tiêu chảy rất dễ làm cho bé bị suy dinh dưỡng. Vì vậy cần duy trì chế độ ăn thích hợp cho bé. Bé bị tiêu chảy thường biếng ăn, do đó các bậc cha mẹ cần hết sức kiên nhẫn.

- Gạo (bột gạo), khoai tây.
- Thịt gà nạc, thịt lợn nạc, cá nạc, sữa đậu nành, sữa chua
- Dầu thực vật
- Cà rốt, hồng xiêm, chuối
- Thực phẩm chế biến dưới dạng cháo, súp.



Cho trẻ uống nước khi nào trẻ muốn và tiếp tục bù dịch bằng đường uống đến khi hết tiêu chảy.

Cách uống: không cho trẻ uống bằng bình, cho trẻ uống bằng thìa, cứ 1-2 phút/1 thìa. Trẻ lớn hơn cho uống bằng cốc, uống từng ngụm một, không nên cho trẻ uống quá nhanh, nếu trẻ bị nôn, cần ngừng cho uống trong 10 phút, sau đó lại tiếp tục cho uống chậm hơn, 2-3 phút/1 thìa.

Dung dịch bù nước thông dụng là dung dịch ORS (Oresol). Pha 1 gói ORS với 1 lít nước sôi để nguội (không nên pha 1/2 gói với 1/2 lít nước). Dung dịch bù nước pha quá 12 giờ thì phải bỏ đi và pha dung dịch mới.



Nếu trẻ còn bú mẹ, phải tiếp tục cho trẻ bú vì sữa mẹ là nguồn thực phẩm vô cùng quý giá cho trẻ lúc này. Nếu trẻ bú sữa ngoài, vẫn tiếp tục cho bú bình thường.

Trẻ trên 6 tháng tuổi: Cho trẻ ăn thêm dầu mỡ, ăn thức ăn mềm và cho ăn ngay sau khi nấu để đảm bảo vệ sinh, giảm nguy cơ bội nhiễm, ăn thêm các loại quả chín hoặc nước quả như chuối, cam, chanh, xoài, nước dừa, đu đủ... để tăng lượng kali.

### ***Trẻ sơ sinh bị tiêu chảy mẹ nên ăn gì?***

Những câu hỏi như con bị tiêu chảy mẹ nên ăn gì? Mẹ cho con bú bị tiêu chảy nên ăn gì? Hay bé bị tiêu chảy mẹ nên ăn gì? Và rất rất nhiều thắc mắc khác luôn là nỗi bận tâm của các bà mẹ khi chăm sóc con. Theo dõi ngay những gợi ý dưới đây của chúng tôi để giúp bạn điều đó:

Trong thời gian trẻ sơ sinh bị tiêu chảy, mẹ nên áp dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp như là cung cấp đầy đủ nước, vitamin, chất xơ và đủ khoáng chất để đảm bảo chất lượng nguồn sữa, tăng cường sức đề kháng cho bé.

Dưới đây là một số chế độ ăn cho mẹ khi bé bị tiêu chảy:

### **Chế độ ăn BRAT**

Chế độ ăn BRAT là viết tắt của 4 loại thực phẩm chuối, gạo, táo, bánh mì. Đây là chế độ ăn cho mẹ khi bé bị tiêu chảy được bác sĩ khuyến cáo áp dụng.

Chế độ ăn này chứa ít chất béo, ít đạm, có khả năng dung hòa tốt, dễ tiêu hóa, rất tốt cho những người đang bị tiêu chảy. Chất xơ trong nhóm thực phẩm này giúp phân của trẻ đặc hơn.

Đặc biệt là trong chuối có chứa nhiều kali, rất tốt để bổ sung chất điện giải, duy trì chức năng của tế bào, bù đắp chất điện giải đã mất đi do tiêu chảy. Đồng thời, chất

pectin trong chuối là loại chất xơ hòa tan, có thể hấp thu các chất lỏng dư thừa ở bao tử, giúp cải thiện sức khỏe đường ruột và ngăn ngừa tiêu chảy hiệu quả.



Ngoài ra, mẹ cũng có thể bổ sung thêm các loại thực phẩm mềm và chứa ít chất xơ khác để cải thiện tình trạng tiêu chảy cho trẻ như:

- Bánh quy
- Thịt gà không da
- Khoai tây
- Đậu trắng
- Trứng gà nấu chín

### Sữa chua

Trẻ sơ sinh bị tiêu chảy mẹ nên ăn gì? Sữa chua là nhóm thực phẩm rất có lợi cho nguồn sữa mẹ, đồng thời có thể ngăn ngừa tình trạng tiêu chảy ở trẻ sơ sinh. Theo

ngiên cứu, lợi khuẩn probiotic có trong sữa chua sẽ thay thế vi khuẩn có lợi bị mất đi do tiêu chảy, giúp bảo vệ đường ruột để quá trình tiêu hóa diễn ra thuận lợi.

Sử dụng sữa chua không chỉ giúp hệ tiêu hóa của mẹ được khỏe mạnh mà còn có thể truyền đến bé thông qua nguồn sữa mẹ. Tuy nhiên, mẹ nên chọn sữa chua ít đường sẽ tốt hơn. Vì đường có thể làm trầm trọng thêm chế độ tiêu chảy ở trẻ.



### **Uống nhiều nước và ăn nhiều loại rau củ**

Khi trẻ sơ sinh bị tiêu chảy, mẹ nên ăn nhiều loại rau, củ, quả để nâng cao chất lượng sữa, giúp con hấp thụ được nhiều vitamin và khoáng chất có lợi để chống lại bệnh tật.

Bên cạnh đó, mẹ cũng nên uống nhiều nước để trẻ có thể bổ sung nước thông qua việc bú mẹ. Điều này cực kỳ quan trọng, bởi vì khi bị tiêu chảy trẻ rất dễ bị mất nước.

### **Trà hoa cúc**

Trà hoa cúc có khả năng trung hòa sữa mẹ rất tốt, giúp kiểm soát tình trạng tiêu chảy của bé khi đang còn bú mẹ. Bên cạnh đó, loại trà này cũng giúp mẹ giữ nước tạo sữa, giảm bớt các triệu chứng đau nhức cơ thể mẹ sau khi sinh.



### ***Bà bầu bị tiêu chảy nên ăn gì?***

Nếu như táo bón là nỗi “ám ảnh” kinh hoàng trong thời gian bầu bí thì tiêu chảy cũng khiến chị em lo lắng chẳng kém. Bởi những sơ xuất trong khâu dưỡng bệnh, nhất là ăn uống thiếu khoa học sẽ khiến tình trạng này thêm nghiêm trọng ảnh



hường cả mẹ lẫn con. Vậy mẹ bầu bị tiêu chảy nên ăn gì cho nhanh khỏi, mau lại sức?

### **Chuối – Câu trả lời cho câu hỏi bà bầu bị tiêu chảy nên ăn gì**

Chuối là loại trái cây lành tính, dễ tìm mua và rất giàu dinh dưỡng tốt cho mẹ bầu bị tiêu chảy. Cụ thể, hai thành phần chất xơ hòa tan trong chuối gồm pectin và inulin có vai trò làm sạch ruột là làm tăng sinh khối phân cầm tiêu chảy và giúp cân bằng lợi khuẩn đường ruột. Chưa kể, chuối còn cung cấp nhiều kali sẽ bù lại lượng điện giải bị thất thoát do phải đi tiêu nhiều lần.

Tin tốt cho là chuối rất dễ tiêu hóa nên mẹ bầu bị tiêu chảy có thể dùng từ 2 – 3 quả mỗi ngày cho đến khi hệ tiêu hóa bình ổn trở lại.

### **Táo cũng rất tốt cho mẹ bầu bị tiêu chảy**

Ngoài chuối thì táo cũng là loại trái cây được khuyến khích cho mẹ bầu bị tiêu chảy. Sở dĩ như thế là vì táo cũng chứa nhiều pectin. Khi vào cơ thể, chất này sẽ phân hủy tạo nên lớp bảo vệ ngăn ngừa các chất gây kích thích ruột.

Quá trình này cũng tạo ra prebiotic từ đó cân bằng lại hệ vi sinh đường ruột, ức chế hoạt động của vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy. Nói thêm là những lúc cơ thể mẹ suy nhược, uể oải thì cũng có thể ăn một quả táo để lấy lại năng lượng trong tích tắc.



### **Thực đơn cho bà bầu bị tiêu chảy nên có cơm trắng**

Ai mà ngỡ món ăn quá dỗi quen thuộc này lại có mặt trong danh mục bà bầu bị tiêu chảy nên ăn gì. Lý do là bởi thành phần chính của gạo là carbohydrate (carb) đơn chỉ chứa 1 hoặc 2 loại đường như fructose và galactose nên được cơ thể tiêu hóa và hấp thụ dễ dàng hơn so với khi ăn thực phẩm giàu protein và chất béo.

Hơn nữa, cơm trắng cũng có ít chất xơ nên nhờ vậy mà hệ tiêu hóa của mẹ không phải làm việc quá nhiều. Mặt khác tinh bột trong gạo sẽ phần nào hút bớt nước làm kết cấu phân trở nên đặc hơn, hạn chế tình trạng đi ngoài phân lỏng.

**Bà bầu bị tiêu chảy nên ăn gì? Hãy dùng ngay bánh mì trắng hoặc bánh quy**

Nếu không rõ bà bầu bị đi ngoài nên ăn gì thì hãy dùng ngay bánh mì trắng bạn nhé. Cũng giống như cơm, tinh bột trong bánh mì trắng sẽ hút nước trong lòng ruột từ đó làm chậm quá trình tiêu hóa. Việc tiêu hóa những thực phẩm làm từ ngũ cốc tinh chế như vậy cũng trở nên dễ dàng hơn.

Trường hợp nhà không có sẵn bánh mì trắng, mẹ vẫn thay bằng bánh quy được nhé. Lượng muối vừa phải trong bánh quy có tác dụng làm chậm quá trình mất nước và lấy lại sự cân bằng điện giải cho cơ thể.



### **Khoai lang, khoai tây nghiền**

Những ai đang thắc mắc bà bầu bị đau bụng đi ngoài nên ăn gì thì hãy nhanh chóng bổ sung khoai lang hoặc khoai tây vào thực đơn của mình. Các loại củ trong “họ” nhà khoai nói chung sở hữu nhiều enzyme có lợi cho tiêu hóa. Ngoài ra chúng còn bổ sung nhiều dưỡng chất thiết yếu, chẳng hạn vitamin A, B, C cùng kali giúp giảm tình trạng tiêu chảy khi mang thai.

Khi ăn, bạn có thể luộc hoặc hấp cùng một chút muối để tạo vị. Tránh chiên, xào vì những cách nấu ăn như vậy sẽ làm hao hụt dinh dưỡng và tệ hơn là làm kích ứng đường tiêu hóa.

### **Bà bầu bị tiêu chảy uống nước dừa được không?**

Nước dừa là một trong những “ứng viên” sáng giá trong danh mục bà bầu bị tiêu chảy nên uống gì. Thức uống này khá giàu điện giải và chất khoáng (đặc biệt là kali) nên vừa bù lại khoáng chất bị mất vừa bổ sung nước cho cơ thể.

Thành phần axit lauric trong nước dừa khi vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành monolauric giúp chống lại các tác nhân gây bệnh tiêu hóa. Tuy tốt là vậy nhưng trong 3 tháng đầu thai kỳ, mẹ bầu không nên dùng nước dừa vì việc này sẽ khiến bạn dễ bị đầy bụng hơn.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu khi bị tiêu chảy thì nên ăn gì cho nhanh khỏe, mau lại sức. Trân trọng.