

Cách bảo vệ hệ tiêu hóa cho người bệnh dạ dày và đại tràng dịp Tết 2026

09:55 15/02/2026

Mâm cỗ Tết với các món ăn đặc trưng như bánh chưng, thịt mỡ và giò chả thường mang lại cảm giác ngon miệng nhưng lại là thách thức lớn đối với những người có tiền sử viêm dạ dày hoặc đại tràng. Theo Tiến sĩ Bác sĩ Phạm Bình Nguyên từ Bệnh viện Bạch Mai thì việc duy trì một chế độ ăn uống khoa học trong những ngày nghỉ lễ là chìa khóa để ngăn chặn các cơn đau tái phát.



Mâm cỗ Tết đầy thịt mỡ, bánh chưng, giò chả có thể khiến người viêm dạ dày, viêm đại tràng hay rối loạn tiêu hóa dễ tái phát triệu chứng

Nguyên tắc ăn uống để dạ dày không bị quá tải

Nguyên tắc quan trọng nhất mà người bệnh cần ghi nhớ là duy trì nhịp sinh học ổn định và tuyệt đối không bỏ bữa. Khi dạ dày bị bỏ đói quá lâu thì lượng axit dư thừa sẽ tấn công niêm mạc gây ra tình trạng đau rát và ợ chua. Việc ăn chậm nhai kỹ cũng giúp giảm bớt gánh nặng cơ học cho dạ dày nhất là khi tiếp nhận

các món ăn giàu đạm và chất béo. Đối với các món như bánh chưng hay dưa hành thì người bệnh chỉ nên dùng một lượng vừa phải để tránh cảm giác đầy bụng khó tiêu.

Riêng với bệnh nhân viêm đại tràng thì quy tắc ăn chín uống sôi phải được đặt lên hàng đầu. Các món ăn như tiết canh hay nem chua dù hấp dẫn nhưng tiềm ẩn nguy cơ nhiễm khuẩn rất cao khiến tình trạng rối loạn tiêu hóa trở nên nghiêm trọng. Ngoài ra việc hạn chế các loại nước có gas và đồ ngọt cũng giúp giảm thiểu quá trình lên men trong đường ruột từ đó phòng tránh hiện tượng chướng bụng. Người đang điều trị cũng cần lưu ý mang theo đầy đủ thuốc theo chỉ định và tuyệt đối không tự ý ngưng thuốc ngay cả khi cảm thấy các triệu chứng đã thuyên giảm.

Những thực phẩm hỗ trợ hệ tiêu hóa trong những ngày Tết

Để giúp đường ruột hoạt động trơn tru hơn sau những bữa tiệc linh đình thì mỗi gia đình nên chuẩn bị sẵn một số loại thực phẩm hỗ trợ. Sữa chua là nguồn cung cấp lợi khuẩn tuyệt vời giúp cân bằng hệ vi sinh và làm giảm cảm giác nặng nề sau khi ăn đồ chiên xào. Các loại rau lá xanh như súp lơ hay mồng tơi cũng rất cần thiết để bổ sung chất xơ hòa tan giúp phòng ngừa tình trạng táo bón thường gặp trong dịp Tết.

Bên cạnh đó các loại củ như khoai tây hay khoai lang được xem là nguồn tinh bột dễ tiêu giúp bao bọc niêm mạc dạ dày và giảm kích ứng. Một ly trà gừng mật ong ấm vào buổi sáng cũng là một bài thuốc dân gian hiệu quả để làm dịu dạ dày và giảm đầy hơi trong thời tiết lạnh. Cuối cùng nước dừa tươi có thể được sử dụng như một thức uống bù điện giải tự nhiên rất tốt cho những người bị mệt mỏi sau khi sử dụng rượu bia hoặc gặp các vấn đề về tiêu hóa nhẹ.

Tâm An