

Trong dịp Tết, do bận rộn nên không ít bệnh nhân ăn uống quá đồ hoặc ăn những món không phù hợp, khiến các bệnh về gan bộc phát mạnh mẽ.



Hơn nữa các món ăn có nhiều muối. Những bệnh gan cấp tính kiêng nghiêm ngặt

Việc thức ăn nhiều chất béo ăn nghiêm ngặt có ý nghĩa quan trọng đối với những người có bệnh gan mãn tính và lan tã như:

- Viêm gan do virus: ngay cả khi không phát bệnh, người nhiễm virus viêm gan vẫn phải cẩn thận, vì sự quá chén có thể tạo điều kiện cho virus đột phá, gây viêm gan.
- Gan nhiễm mỡ: thường gặp ở người nghiện rượu, tăng đường huyết hoặc mỡ máu. Những bệnh này thường là hậu quả của việc ăn uống quá nhiều chất béo.
- Viêm gan mãn tính, xơ gan. Trường hợp nặng các bệnh gan có tính khu trú (như áp-xe gan đã khởi hoàn toàn, các u mô ch và nang gan...) không cần quá kiêng cữ trong ăn uống.

Phụ kiện tiệc kiêng rượu

Nhất là các loại rượu uống. Không nên vì cảm giác ham vui mà quên mất bệnh tật của mình. Đi vui rượu vang hay bia, có thể dùng để khai vị nhưng không nên uống nhiều (tối đa 1 lon bia hoặc 1- 2 chén rượu vang mỗi ngày), cũng không nên uống đồ uống có cồn các ngày.

Các món ăn giàu mỡ - vitamin nhiều trong dịp Tết - cũng không có lợi cho người mắc bệnh gan. Nhưng người đã và đang bị phù (hoặc cảm thấy sưng) nên hạn chế ăn nhất.

Bánh kẹo ngọt cũng là loại thức phẩm mà những người bị tăng đường huyết hoặc gan nhiều mỡ cần hạn chế, không ăn quá nhiều kẹo đã được thực thu quy định. Đi vui người bị tăng đường huyết, đừng không làm gì mà khờ vờ, có thể dùng các chất tạo ngọt không sinh năng lượng cho vào cà phê, nước hoa quả và các thức ăn, đồ uống khác.

Cần bổ sung 50 - 60g protein mỗi ngày từ nguồn động vật (thịt bò, thịt lợn nạc, thịt gà vịt bỏ da, tôm cá) và thức vật. Tuy nhiên, không nên ăn quá nhiều protein vì lá gan bị bệnh sẽ không đủ khả năng chuyển hóa hết các chất này, gây khó tiêu và đầy bụng. Lượng amoniac (chuyển hóa từ protein) không được gan xử lý hết sẽ biến thành urê, gây tác hại cho cơ thể.

Ngoài ra, người bị bệnh gan phải cần thận trọng việc sử dụng sinh phẩm toàn thức phẩm trong ngày Tết. Những người bị viêm gan mãn tính đang ổn định, các chứng tiêu chảy và ngộ độc thức ăn có thể gây ra mất điện giải, có khi rất nặng. Những loại đồ uống tiêu hóa cũng có thể làm cho bệnh gan trở nên nặng hơn, gây phù hoặc cảm thấy sưng.

GS. NGUYỄN XUÂN HUYỀN