

Tài Liệu Hướng Dẫn Chế Độ Ăn

Bắt đầu MỘT TUẦN TRƯỚC KHI thực hiện thủ thuật, quý vị sẽ cần loại bỏ một số loại thực phẩm khỏi chế độ ăn. Thực hiện theo các khuyến nghị chế độ ăn uống dưới đây sẽ giúp đảm bảo đại tràng của quý vị sạch nhất có thể, như vậy bác sĩ có thể thấy rõ niêm mạc đại tràng của quý vị. Nếu quý vị không làm theo hướng dẫn này, đại tràng của quý vị có thể chưa sạch hết, điều này có thể ảnh hưởng lớn đến chất lượng làm sạch ruột của quý vị. Chúng tôi có thể khuyến quý vị nên lặp lại thủ thuật nếu bác sĩ cảm thấy thủ thuật không đạt chất lượng do làm sạch ruột chưa tốt.

Bắt đầu từ 1-3 NGÀY TRƯỚC khi thực hiện thủ thuật, quý vị sẽ bắt đầu chế độ ăn chất lỏng trong suốt. Xem lại hướng dẫn thực hiện thủ thuật về ngày và giờ chính xác để bắt đầu chế độ ăn chất lỏng trong suốt. Ngoài ra, hãy tham khảo tài liệu chế độ ăn chất lỏng trong suốt để được tư vấn về chế độ ăn và các hạn chế cho giai đoạn làm sạch ruột này. Nếu quý vị không nhận được tài liệu này, vui lòng liên hệ với văn phòng của chúng tôi.

	CÓ – ĐƯỢC PHÉP Ăn/Uống	KHÔNG – Tránh Những Thực Phẩm Này
Các loại quả hạch/Bơ từ các loại quả hạch	ĐƯỢC PHÉP ăn: - Bơ lạc dạng kem/mịn hoặc bơ từ các loại quả hạch khác - Sữa hạnh nhân - Bột hạnh nhân	KHÔNG: - Các loại quả hạch như đậu phộng, hạnh nhân, óc chó, hạt điều, v.v. - Bơ lạc không nhuyển hoặc bơ làm từ các loại quả hạch khác - Các loại hạt như hạt vừng, hạt hướng dương, hạt gai dầu, hạt chia, hạt lanh, v.v. - Thanh Granola hoặc protein <u>nếu các sản phẩm này có chứa</u> các loại quả hạch - Tránh các loại nước sốt (ví dụ: salsa, sốt mì ống, sốt pizza) <u>nếu các sản phẩm này có chứa</u> các loại hạt còn nguyên
Các loại hạt	ĐƯỢC PHÉP ăn: - Hoa quả và rau củ <u>không</u> hạt, chẳng hạn như quả việt quất, chuối, v.v. - Hoa quả và rau củ mà quý vị đã loại bỏ hạt trước khi ăn, chẳng hạn như cà chua, dưa chuột, v.v. - Thạch	KHÔNG: - Hoa quả và rau củ <u>có</u> hạt, chẳng hạn như đậu tây, quả mâm xôi và mâm xôi đen (trừ phi bỏ hạt trước khi ăn) - Các loại mứt - Sữa chua <u>với</u> hoa quả có hạt
Ngũ Cốc Nguyên Hạt	ĐƯỢC PHÉP ăn: - Cơm trắng - Bánh mì /<u>sản phẩm bánh mì</u> và bánh quy trắng hoặc bột mì nguyên cám <u>không có ngũ cốc nguyên hạt</u>, quả hạch hoặc hạt còn nguyên - Mì ống làm bằng bột mì trắng <u>hoặc bột mì</u> nguyên cám - Sữa yến mạch - Ngũ cốc ăn sáng ít chất xơ được làm từ "ngũ cốc nguyên hạt", chẳng hạn như Cheerios, Frosted Flakes, v.v. (các sản phẩm này được chế biến vừa đủ trong giới hạn cho phép)	KHÔNG: - Gạo lứt hoặc gạo hoang - Quinoa hoặc couscous - Mọi loại <u>bánh</u> mì/sản phẩm bánh mì nguyên cám hoặc bánh quy giòn - Mọi sản phẩm bánh mì/bánh mì hoặc bánh quy giòn <u>có</u> quả hạch hoặc hạt còn nguyên - Ngũ cốc giàu chất xơ, chẳng hạn như granola, raisin bran, Grape-Nuts, v.v. - Yến mạch bao gồm bột yến mạch, yến mạch cán mỏng, yến mạch cắt nhỏ, v.v. - Bông ngô