

Hướng Dẫn Bổ Sung Chất Xơ

Chế độ ăn thiếu chất xơ có thể gây táo bón, từ đó dẫn đến bệnh trĩ và/hoặc tình trạng nứt hậu môn. Việc tăng cường hấp thụ chất xơ đã được chứng minh là có thể làm giảm tình trạng táo bón bằng cách làm mềm phân và tăng tần suất đi đại tiện.

Một số bệnh nhân mắc hội chứng ruột kích thích có thể được hưởng lợi từ việc bổ sung chất xơ vì chất này không chỉ giúp làm mềm phân ở những bệnh nhân bị táo bón mà còn giúp "làm rắn" phân lỏng ở những người khác. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe liệu có nên bổ sung chất xơ hay không.

Chất xơ hòa tan (như Benefiber®) rất dễ bổ sung vào chế độ ăn uống của quý vị vì chất này không có vị và có thể trộn với thức ăn hoặc đồ uống.

Bắt đầu sử dụng 1 thìa canh một lần mỗi ngày và sau đó tăng dần lên thành 1 thìa canh, 3 lần mỗi ngày sau vài ngày. Khuấy đều Benefiber® vào 4-8 ounce chất lỏng (không nên sử dụng đồ uống có ga) hoặc trộn với thức ăn mềm (nóng hoặc lạnh). Khuấy đều cho đến khi tan hết. Tăng lượng chất lỏng nạp vào cơ thể khi cần thiết để đảm bảo quý vị uống 7-8 cốc nước mỗi ngày. Nên bổ sung chất xơ trong bữa ăn để đạt hiệu quả tốt nhất.



Có nhiều phiên bản thuốc gốc rẻ hơn của Benefiber® có các thành phần hoạt tính tương tự (hình ảnh bên dưới).

Wal-Mart



Walgreens



CVS



Sam's Club



Costco

