

# Giáo Dục Bệnh Nhân

Khoa Tiêu Hóa



## Thực Phẩm Thấp Sợi

Đề nghị

Thứ cần	Đề nghị	Tránh
<b>Rau cải</b>	Nấu chín rau cải: bí, đậu xanh, đậu súp, rau bina, bí đỏ, cà tím, khoai tây (không vỏ), củ cải đỏ, măng tây, nấm, sốt cà chua và cà rốt. Nước rau cải không có sát.	Rau cải sống và rau cải chiên, da, dưa chua, bí trắng, đậu hà lan, bắp, bông cải xanh, bắp cải
<b>Trái cây</b>	Chuối chín, trái bơ, đào, táo nhuộm, trái cây hộp (ngoại trừ thơm). Nước trái cây không có sát.	Vô trái cây. Thơm, mận, kiwi, trái berries, nho, các loại dưa, dứa, trái cây khô.
<b>Tinh bột, đậu, Các loại hạt</b>	Gạo trắng, mì ống, mì ý, mì sợi. Khoai lang trắng và đỏ không có vỏ.	Lúa mì ý. Cơm chiên. Các loại đậu khô. Đậu phộng và bơ đậu phộng. Tất cả các loại hạt.
<b>Thịt, Cá, Gà</b>	Thịt bò mềm, thịt gà, thịt lợn, thịt cừu, cá. Trứng.	Thịt chiên hoặc cá chiên. Thịt hun khói hoặc thịt ướp muối. Xúc xích.
<b>Canh</b>	Được dùng bất kỳ hương vị gì để nấu.	
<b>Bánh mì, Ngũ cốc</b>	Bánh mì trắng, bánh mì lúa, bánh mì lúa mạch đen hoặc bánh mì tròn. Bánh chiên bánh quy. bánh mận, bánh mì nướng và bánh quy giòn. Ngũ cốc nấu chín: kem lúa mì, yến mạch.	Bánh mì có bột ngũ cốc nguyên hạt, cám, nho khô, hay hạt giống. Mảnh lúa mì, mảnh cám, bột yến mạch, lúa mì cắt nhỏ, yến mạch
<b>Món tráng miệng, Thức ăn ngọt, Ăn vặt</b>	Được dùng bất kỳ hương vị gì để nấu.	Các loại hạt đậu, dứa, nho khô, giống hạt, trái dâu bột ngũ cốc. Bắp nổ.
<b>Giải khát</b>	Tất cả các loại.	Không được uống quá 2 tách sữa mỗi ngày.

### Thắc Mắc?

Gọi chúng tôi 206-598-4377 trong tuần từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Sau giờ làm việc và cuối tuần và ngày lễ. Gọi đường dây Chăm Sóc Cộng Đồng tại Bệnh Viện Harborview 206-744-2500.

**UW Medicine**  
UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

**Digestive Disease Center**  
Box 356160  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4377