



Hạn Chế Những Thức Ăn Lỏng

Hướng dẫn để làm theo

Tài liệu này cho biết những hướng dẫn căn bản về cách hạn chế thức ăn lỏng. Trong đây có liệt kê những thức ăn được xem như là một phần của chất lỏng, và những hướng dẫn để giúp quý vị kiểm soát lượng chất lỏng ăn hoặc uống vào.

Bác sĩ của quý vị đã chỉ thị cho quý vị hạn chế những thức ăn lỏng.

- Quý vị **CHỈ** được ăn hoặc uống ____ milliliter (mL) chất lỏng trong vòng 24 tiếng.
Số lượng này là vào khoảng ____ ounce (oz), hoặc ____ ly.
- Tiếp tục tuân theo cách ăn uống hạn chế này cho đến khi bác sĩ của quý vị nói là quý vị có thể ăn uống lượng chất lỏng như bình thường.

Một Số Thức Ăn Được Xem Như Là Chất Lỏng

Một số thức ăn không có vẻ giống như chất lỏng, nhưng quý vị vẫn phải tính như là một phần của lượng nước uống vào. Đó là bởi vì:

- Chúng là chất lỏng ở nhiệt độ bình thường,
HOẶC
- Chất lỏng là thành phần chính trong thức ăn,
HOẶC
- Loại thức ăn tự nhiên có nhiều chất lỏng.

Đây là lời hướng dẫn hữu ích cần nhớ: **Nếu thức ăn tan chảy ở nhiệt độ bình thường, thì phải xem đó như là chất lỏng.**



Hầu hết các loại trái cây đều có nhiều nước. Chúng được tính như là chất lỏng khi quý vị đang phải tuân theo cách ăn uống hạn chế những thức ăn lỏng.

Thí Dụ Về Những Loại Thức Ăn được Tính Như Là Nước Uống

Những thức ăn này được tính như là nước uống:

- Ngũ cốc nấu chín
- Hầu hết các loại trái cây và một số loại rau
- Kem sữa trứng (custard)
- Kem cây
- Gelatin (Jell-O)
- Pudding
- Nước đá và đá đập nhỏ
- Các loại nước xốt và nước thịt
- Kem và bột trái cây pha nước
- Súp và canh (broth)
- Kem sữa (milkshake)
- Ya ua

Tính Lượng Nước Uống

Lượng chất lỏng quý vị được phép uống trong vòng 24 tiếng được tính bằng milliliter (mL). Hãy dùng biểu đồ này để giúp chuyển đổi số mL thành những cách đo lường khác mà quý vị có thể sử dụng.

Số mL	Tương đương với	Tương đương với	Tương đương với
15 mL	3 muỗng cà phê	1 muỗng canh	
30 mL	1 oz chất lỏng	2 muỗng canh	
120 mL	½ ly	4 oz	
180 mL	¾ ly	6 oz	
240 mL	1 ly	8 oz	
500 mL	2 ly	16 oz	
960 mL	4 ly	32 oz	1 lít
1.200 mL	5 ly	40 oz	1.2 lít
1.500 mL	6 ^{1/4} ly	50 oz	1.5 lít
2.000 mL	8 ^{1/3} ly	67 oz	2 lít

Những Hướng Dẫn để Kiểm Soát Lượng Chất Lỏng

- Dùng ly đong để đong lượng chất lỏng trong các ly tách thường dùng của quý vị. Làm như vậy sẽ giúp quý vị hoạch định và tính lượng nước uống vào trong ngày.
- Nhớ tính cả phần nước mà quý vị sẽ dùng để uống thuốc hay uống cho khỏi khô môi giữa các bữa ăn.
- Dùng đoán chừng lượng nước uống vào. Hãy “ghi lại những gì đã uống”:
 - Ghi lượng chất lỏng quý vị có thể uống trong 24 tiếng.
 - Mỗi lần quý vị uống nước, hãy đong và ghi lại.
 - Lấy lượng nước uống hằng ngày của quý vị trừ cho số lượng đó để biết là mình còn có thể uống bao nhiêu nước trong phần còn lại của ngày.
- Gạn hết nước trong tất cả trái cây và rau đóng hộp trước khi ăn để nước trong hộp không bị tính vào lượng nước uống.
- Nhớ tính cả món súp, canh, kem que, kem cây, và những thức ăn khác có chất lỏng khi tính trong lượng nước uống.
- Tránh ăn những thức ăn mặn. Chúng có thể làm cho quý vị thấy khát nước hơn.
- Chỉ uống nước khi cảm thấy khát.

- Nếu quý vị bị khô miệng, hãy:
 - Ngậm kẹo chanh, nước đá, hay kẹo cứng
 - Nhai kẹo cao su
 - Súc miệng bằng nước, nhưng đừng nuốt

Chất Lỏng trong Một Số Thức Ăn

Sau đây là một số thức ăn và lượng chất lỏng có trong đó:

Thức Ăn	Số Lượng Thức Ăn	Chất Lỏng Có Trong Thức Ăn
<ul style="list-style-type: none"> • Ngũ cốc nấu chín • Tráng miệng bằng gelatin (Jell-O) • Kem • Nước trái cây • Pudding • Bột trái cây pha nước • Súp • Ya ua 	Tất cả trong nhóm này: ½ ly (4 oz)	Tất cả trong nhóm này: 120 mL (4oz) chất lỏng
<ul style="list-style-type: none"> • Trái cây • Đá đập nhỏ 	1 ly	120 mL (4 oz) chất lỏng
<ul style="list-style-type: none"> • Kem que 	1	90 mL (3 oz) chất lỏng
<ul style="list-style-type: none"> • Nước soda 	12 oz	360 mL (12 oz) chất lỏng
<ul style="list-style-type: none"> • Kem sữa 	16 oz	480 mL (16 oz) chất lỏng

Có Thắc Mắc?

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nơi chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có điều gì thắc mắc hoặc lo ngại.

Bác Sĩ Dinh Dưỡng/Chuyên Viên Dinh Dưỡng:

Fluid-Restricted Diet

Guidelines to follow

This handout gives basic guidelines for a fluid-restricted diet. It includes a list of foods that should be counted as part of fluid intake, and tips to help with fluid control.

Your doctor has placed you on a fluid-restricted diet.

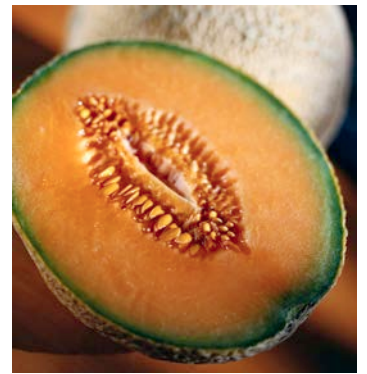
- **You may have ONLY _____ milliliters (mL) of fluid in 24 hours. This is about _____ ounces (oz), or _____ cups.**
- **Continue on this restricted diet until your doctor tells you it is OK to drink the amount of fluids you normally drink.**

Some Foods Count as Fluids

Some foods may not seem like liquid, but you still must count them as a part of your fluid intake. This is because:

- They are liquid at room temperature,
OR
- A liquid is the main ingredient in the food,
OR
- The food naturally contains a lot of liquid.

Here is a helpful tip to remember: **If a food melts at room temperature, it counts as a fluid.**



Most fruits contain a lot of water. They count as a fluid when you are on a fluid-restricted diet.

Examples of Foods that Count as Liquids

These foods count as fluids:

- Cooked cereal
- Custard
- Gelatin (Jell-O)
- Ice and ice chips
- Ice cream and sherbet
- Milkshakes
- Most fruits and some vegetables
- Popsicles
- Pudding
- Sauces and gravies
- Soup and broth
- Yogurt

Measuring Fluids

The amount of fluid you are allowed to have in 24 hours is measured in milliliters (mL). Use this table to help figure out how many mL are in other measurements you may use.

Number of mL	Equals	Equals	Equals
15 mL	3 teaspoons	1 tablespoon	
30 mL	1 fluid oz	2 tablespoons	
120 mL	½ cup	4 oz	
180 mL	¾ cup	6 oz	
240 mL	1 cup	8 oz	
500 mL	2 cups	16 oz	
960 mL	4 cups	32 oz	1 liter
1,200 mL	5 cups	40 oz	1.2 liters
1,500 mL	6¼ cups	50 oz	1.5 liters
2,000 mL	8⅓ cups	67 oz	2 liters

Tips for Fluid Control

- Use a liquid measuring cup to measure the amount of fluid that your regular cups and glasses hold. This will help you plan and count your fluids for the day.
- Be sure to include the liquid you will use for taking your medicines or for sips of water between meals.
- Do not guess at your fluid intake. Keep a “liquid log”:
 - Write down how much fluid you can have in 24 hours.
 - Each time you have some fluid, measure it and write it in your log.
 - Subtract that amount from your daily allowance so that you know how much you have left for the rest of the day.
- Drain all canned fruits and vegetables before you eat them so the juices do not count toward your allowance.
- Make sure to count soups, broths, popsicles, ice cream bars, and other foods that contain liquid as part of your intake.
- Avoid salty foods. They can make you more thirsty.
- Drink only when you are thirsty.

- If your mouth is dry, try:
 - Sucking on a lemon wedge, ice cubes, or hard candy
 - Chewing gum
 - Rinsing your mouth out with water, but do not swallow the water

Fluids in Some Foods

Here are some foods and the amount of fluid they contain:

Food	Amount of Food	Fluid It Contains
<ul style="list-style-type: none"> • Cooked cereal • Gelatin dessert (Jell-O) • Ice cream • Juice • Pudding • Sherbet • Soup • Yogurt 	<p>All in this group: ½ cup (4 oz)</p>	<p>All in this group: 120 mL (4 oz) fluid</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Fruit • Ice chips 	1 cup	120 mL (4 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> • Popsicle 	1	90 mL (3 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> • Soda 	12 oz	360 mL (12 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> • Milkshake 	16 oz	480 mL (16 oz) fluid

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Dietitian/Diet Technician:
