

DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN UNG THƯ CỐ HÓA TRỊ

I. Nguyên tắc dinh dưỡng cho bệnh nhân Ung thư:

- Bệnh nhân Ung thư cần ăn đủ bữa, có thể ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày (như 4 bữa và 1-2 bữa phụ).
- Thay đổi, đa dạng thức ăn. Ưu tiên ăn thức ăn mềm, lỏng nếu có khó tiêu, nuốt đau hoặc khi có rối loạn tiêu hóa.
- Nếu đau miệng, nuốt đau hoặc nước bọt đặc lại... nên ăn thức ăn mềm, không ăn gia vị cay, chua và tránh thức ăn nóng.
- Ăn tăng cường giàu đạm như thịt, cá, trứng,... giúp tránh thiếu đạm, hạn chế thiếu máu, teo cơ và tăng cường miễn dịch.
- Uống trung bình 1.5-2 lít nước trong ngày.
- Vận động hoặc tập luyện thể chất, ít nhất 3 lần trong tuần, mỗi lần khoảng 30-45p.

II. Hướng dẫn chọn thực phẩm, thức ăn:

Ăn đa dạng và thay đổi thức ăn là quan trọng, vì không có một thực phẩm nào là hoàn hảo.

Thực phẩm nên dùng	Thực phẩm hạn chế	Thực phẩm không dùng hoặc nên tránh
<p>- Thức ăn giàu đạm động vật (trứng, thịt, cá, sữa) nếu người bệnh thiếu máu và cần hồi phục sức khỏe sau mổ hoặc đang điều trị. Đạm thực vật (đậu hũ, đậu đỏ) nếu người bệnh ăn chay trường hoặc khi bệnh đã ổn định.</p> <p>- Thức ăn giàu béo: Nên ăn dầu thực vật và cá giàu acid béo omega 3 (cá hồi, dầu oliu) hoặc bổ sung chế phẩm dinh dưỡng có acid béo omega 3.</p> <p>- Thức ăn tinh bột: Ăn các thức ăn thường ngày. Nếu là bệnh nhân tiểu đường nên ăn thực phẩm có nhiều chất xơ (gạo lứt, bánh mì đen, yến mạch, ...) hoặc có chỉ số đường huyết thấp với lượng vừa phải.</p> <p>- Tăng cường rau xanh và thay đổi thường xuyên để cung cấp đủ khoáng chất, vitamin, chất xơ cần thiết. Nên chọn rau họ cải (bông cải xanh, cải bắp, súp lơ, cải xoăn, bó xôi, cải bẹ</p>	<p>- Thực phẩm chứa nhiều acid béo no (thịt nướng, thịt hun khói, các món xào, rán, quay)</p> <p>- Thực phẩm chế biến công nghiệp, đóng gói sẵn: lạp xưởng, xúc xích, đồ hộp, thịt nguội, thịt xông khói.</p> <p>- Thịt đỏ và thịt chế biến sẵn.</p> <p>- Hạn chế rượu, bia và thức uống có chứa cồn.</p> <p>- Không nên ăn quá nhiều một loại thực phẩm.</p>	<p>- Thực phẩm lên men (dưa cà muối).</p> <p>- Thực phẩm đông lạnh.</p> <p>- Thức ăn đã bị cháy, khét, hoặc ôi thiu.</p> <p>- Thực phẩm hết hạn hoặc bị mốc, hoặc thức ăn thừa đã để trong tủ lạnh hơn 3 ngày.</p> <p>- Dầu ăn cũ, bơ thực vật.</p> <p>- Đồ sống (sushi, hải sản sống), thực phẩm chưa nấu chín hoặc uống nước, sữa chưa tiệt trùng.</p> <p>- Người bệnh ung thư rất dễ bị nhiễm khuẩn, ký sinh trùng... khi hệ thống miễn dịch bị suy giảm do thuốc trong quá trình điều trị.</p>

Thực phẩm nên dùng	Thực phẩm hạn chế	Thực phẩm không dùng hoặc nên tránh
<p>xanh, cải thìa, các loại rau allium (tỏi, hành tây, tỏi tây).</p> <p>- Nên bổ sung trái cây quả chín trong ngày (đào, táo và lê), trái cây có múi (cam, bưởi, chanh, quýt), quả mọng (việt quất).</p>		<p>- Thực phẩm cay, nóng, có tính axit. Các loại thực phẩm này làm tăng cảm giác đau rát miệng, một tác dụng phụ thường gặp khi hóa trị.</p> <p>- Không nên áp dụng các phương pháp ăn kiêng.</p>