

## Ung Thư Vú: Ăn Uống Lành Mạnh Sau Khi Chẩn Đoán

Thực hiện các sự chọn lựa ăn uống tốt và cách sống lành mạnh sau khi chẩn đoán có bệnh ung thư vú là điều quan trọng cho sức khỏe tổng quát của quý vị. Điều này có thể bảo vệ sức khỏe chống lại các bệnh chẳng hạn như bệnh tim, bệnh tiểu đường, bệnh rỗng xương và các căn bệnh ung thư khác. Điều này cũng có thể giúp giảm thiểu rủi ro mắc bệnh ung thư vú trở lại.

Tờ chỉ dẫn này cung cấp các mẹo vặt ăn uống và cách sống lành mạnh. Nếu quý vị gặp khó khăn về ăn uống, bị sụt cân bất ngờ, hoặc bị các phản ứng phụ do sự điều trị bằng hóa chất hoặc điều trị bằng phóng xạ, thông tin trong tờ chỉ dẫn này có thể không đáp ứng được các nhu cầu của quý vị ngay lúc này. Vì vậy, hãy nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch để lập ra một kế hoạch ăn uống đáp ứng được các nhu cầu của quý vị.



### Étape par étape

#### Hãy theo một chế độ ăn uống cân bằng và đa dạng với:

- rau cải
- trái cây
- thực phẩm nguyên hạt
- rau đậu.

Cách ăn theo căn bản thực vật này cung cấp chất xơ và nhiều loại sinh tố, khoáng chất khác nhau và các thành phần bảo vệ chống ung thư khác. Cách dinh dưỡng này giúp quý vị giữ được cân nặng tốt cho sức khỏe.

Hãy để đầy phân nửa đĩa thức ăn của quý vị với rau cải và trái cây, một góc tư đĩa với các sản phẩm nguyên hạt, và một góc tư đĩa với rau đậu, cá, trứng hoặc các thứ thịt khác. Các ví dụ của những sản phẩm nguyên hạt bao gồm yến mạch, lúa mạch, lúa mì nguyên hạt, nguyên cám và hạt quinoa. Rau đậu bao gồm đậu nành, đậu khô, đậu hạt, đậu lăng (lentils) và đậu gà (chickpeas). Ăn rau đậu và thực

phẩm làm từ đậu nành thay cho thịt thường xuyên hơn. Nếu quý vị muốn, hãy uống thêm sữa ít chất béo và ăn các sản phẩm làm từ sữa.

### **Giữ một cân nặng tốt cho cơ thể.**

Có một cân nặng ở mức khỏe mạnh kết hợp với ăn uống lành mạnh có thể làm giảm rủi ro bị các chứng ung thư mới và các vấn đề cho sức khỏe như bệnh tiểu đường và bệnh tim. Một chế độ ăn tốt cho sức khỏe và một cách sống lành mạnh có thể giúp quý vị kiểm soát cân nặng cơ thể trong lúc và sau khi điều trị ung thư vú. Nếu quý vị có các điều lo ngại về việc bị tăng cân quá mức hoặc sụt cân quá nhiều, hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng.

### **Chọn các chất béo tốt cho sức khỏe.**

Bao gồm trong chế độ ăn một số lượng nhỏ chất béo lành mạnh mỗi ngày. Các chất béo lành mạnh bao gồm:

- Trái bơ, cá, nhất là các loại cá có dầu như cá hồi, cá thu, cá trích và cá mòi, các quả cứng và các loại hạt
- Các loại dầu chẳng hạn như dầu ô-liu hoặc dầu canola.

Dùng các phương pháp nấu ăn chẳng hạn như nướng, hấp và quay mà không cần phải cho thêm dầu, mỡ.

Hạn chế các thực phẩm có nhiều chất béo không tốt cho sức khỏe (chất béo bão hòa) chẳng hạn như:

- Sữa nhiều chất béo và các sản phẩm làm từ sữa nhiều chất béo (phô mai, sữa béo và kem)
- Bơ, dầu cây cọ (palm) hoặc dầu dừa
- Da gà, da vịt
- Thịt mỡ, kể cả các sản phẩm thịt được chế biến chẳng hạn như thịt nguội, xúc xích và thịt heo muối (bacon)
- Thực phẩm chế biến nhanh có nhiều dầu mỡ, các thực phẩm tiện lợi và các thực phẩm chế biến chẳng hạn như khoai tây chiên cắt mỏng (chips) và các thức ăn vặt khác, các loại bánh nướng, khoai tây chiên (French fries) và thực phẩm chiên ngập dầu

Hãy chọn các khẩu phần ăn nhỏ hơn nếu quý vị ăn các thức ăn này.

## Hạn chế thực phẩm có cho thêm đường

Các thực phẩm có cho thêm đường thì cho nhiều calo (calories), và ăn chúng thường xuyên có thể khiến tăng cân. Chúng cũng thường có ít các dưỡng chất để bảo vệ chống lại bệnh ung thư. Để hạn chế đường được cho thêm vào, hãy:

- Uống nước lạnh, trà hoặc cà phê không đường thay cho các loại nước uống có đường chẳng hạn như trà và cà phê có đường, nước chanh đường, các loại nước uống trái cây, và nước ngọt có ga hoặc soda
- Hạn chế các thực phẩm có cho thêm đường chẳng hạn như ngũ cốc chế biến loại ngọt (sweetened cereals), các loại bánh nướng, bánh ngọt, các bánh chiên (donuts), kẹo và bánh quy (cookies).

Hãy chọn các khẩu phần ăn nhỏ hơn nếu quý vị ăn các thực phẩm này.

## Hãy năng động.

Hoạt động thân thể có thể giúp quý vị được mạnh khỏe và cảm thấy đỡ hơn trong lúc và sau khi điều trị bệnh ung thư. Sự năng động cũng có thể làm giảm rủi ro bị ung thư trở lại. Kết hợp với một chế độ ăn uống lành mạnh, sự năng động có thể giúp quý vị đạt được và duy trì một cân nặng tốt cho sức khỏe.

- Hãy nhắm đến việc có ít nhất 150 phút (2½ tiếng) mỗi tuần vận động từ vừa phải đến mạnh để làm tăng nhịp đập của tim và nhịp thở của quý vị. Hãy thêm vào các hoạt động quý vị yêu thích chẳng hạn như đi bộ nhanh, bơi lội hoặc đạp xe đạp. Chia nhỏ các hoạt động thành những buổi vận động từ 10 đến 15 phút nếu cần.
- Bao gồm hai hoạt động giúp cường tráng, chẳng hạn như cử tạ, làm công việc nặng nhọc ngoài vườn hoặc dùng các sợi dây thun tập thể dục (resistance bands) mỗi tuần cũng là điều hữu ích.

Tuy tham gia vận động thân thể nói chung là điều an toàn, hãy kiểm tra với bác sĩ hoặc đội ngũ chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để xem các hình thức vận động và hoạt động bao nhiêu là tốt nhất của quý vị.

## Hãy uống đủ số lượng canxi (chất vôi) và sinh tố D mỗi ngày.

Một số sự điều trị bệnh ung thư vú có thể làm xương quý vị bị yếu. Canxi và sinh tố D là các chất quan trọng để giúp xương được cứng chắc.

Để có được đủ số lượng canxi được đề nghị:

- Ăn hoặc uống mỗi ngày các thực phẩm hoặc thức uống có canxi. Các nguồn canxi tốt bao gồm sữa ít chất béo (sữa gạn chất béo, sữa 1%, sữa

2%) và các sản phẩm làm từ sữa [yaourt, một loại sữa lên men (kefir) và phô mai làm từ sữa đã gạn kem (cottage cheese)] và sữa đậu nành có tăng cường thêm canxi hoặc các thức uống gốc thực vật khác. Khi chọn các sản phẩm sữa, hãy luôn luôn chọn các loại có ít chất béo.

- Hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng trước khi dùng các loại thuốc bổ canxi nếu quý vị nghĩ quý vị không thể có được đủ canxi từ thực phẩm và nước uống.

Tuổi	Nhắm đến	Giữ dưới mức (tổng số từ thực phẩm và các thuốc bổ trợ)
19-50 tuổi	1,000 mg/ngày	2,500 mg/ngày
Trên 50 tuổi	1,200 mg/ngày	2,000 mg/ngày

Để có đủ số lượng sinh tố D được đề nghị:

- Ăn thực phẩm và uống các loại nước uống có chứa sinh tố D mỗi ngày. Các nguồn sinh tố D bao gồm sữa, sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố và các thức uống gốc thực vật khác, và cá béo.
- Nếu quý vị trên 50 tuổi, quý vị được đề nghị uống thêm một viên thuốc bổ sinh tố D 400 IU (đơn vị quốc tế) ngoài việc ăn các thực phẩm có nguồn sinh tố D.

Tuổi	Nhắm đến	Giữ dưới mức (tổng số từ thực phẩm và các thuốc bổ trợ)
19-70 tuổi	600 IU/ngày	4,000 IU/ngày
Trên 70 tuổi	800 IU/ngày	4,000 IU/ngày

### Các Điều Nên Xem Xét Khác:

Nhiều phụ nữ hỏi nên dùng hoặc nên tránh các loại thực phẩm hoặc chất bổ trợ nào vì các ảnh hưởng của chúng đối với sự tăng trưởng của bệnh ung thư vú. Vào thời điểm này chưa có nghiên cứu nào đủ để cho biết ăn một loại thực phẩm cụ

thể nào hoặc dùng các chất bổ trợ riêng lẻ nào thay đổi sự tăng trưởng của bệnh ung thư vú.

Các thắc mắc thường hay được hỏi được giải đáp dưới đây.

### **Đậu nành và hạt lanh (flaxseeds)**

Đậu nành, thực phẩm làm từ đậu nành [chẳng hạn như sữa đậu nành, các hạt đậu nành, đậu hũ, tương nén (tempeh) và edamame (đậu nành non màu xanh lá cây)] và hạt lanh xay nhuyễn là nguồn các chất phytoestrogen. Phytoestrogen (hoặc estrogen thực vật) là các chất được tìm thấy trong thực vật mà tương tự như nội tiết tố estrogen. Các nghiên cứu trong quá khứ ở thú vật đã nêu lên các lo ngại rằng phytoestrogen có trong đậu nành có thể kích thích sự tăng trưởng của bệnh ung thư vú. Nghiên cứu hiện nay đã cho thấy ăn các thực phẩm làm từ đậu nành thì an toàn sau khi chẩn đoán có bệnh ung thư vú. Các thực phẩm thực vật khác có thể chứa phytoestrogen, nhưng ở số lượng thấp.

#### **• Các sản phẩm làm từ đậu nành**

- Một cho đến hai phần ăn đậu nành mỗi ngày có thể được bao gồm như một phần của chế độ ăn đa dạng. Một khẩu phần ăn và uống có đậu nành điển hình là: 250 mL (1 tách) sữa đậu nành, 125 mL (1/2 tách) đậu hũ, 60 mL (1/4 tách) hạt đậu nành rang, hoặc 175 mL (3/4 cup) edamame (hạt đậu nành non, màu xanh lá cây).
- Tránh dùng các thuốc bổ sung đậu nành, chẳng hạn như các sản phẩm làm từ đậu nành dạng đậm đặc hoặc dạng thuốc viên.

#### **• Hạt lanh**

- Hạt lanh xay nhuyễn, cho tới 15 đến 30 mL (1 đến 2 muỗng canh) mỗi ngày có thể được bao gồm như một phần trong chế độ ăn đa dạng. Tuy nhiên, chúng có thể cản trở sự hấp thụ một số các loại thuốc. Hãy hỏi dược sĩ để biết xem các hạt lanh xay nhuyễn có ảnh hưởng đến bất cứ thứ thuốc nào quý vị đang dùng hay không.
- Hạt lanh còn nguyên hạt không phải là một nguồn có nhiều chất phytoestrogen. Các loại hạt thường đi qua ruột mà không bị nghiền nhỏ ra.

**Sữa và các sản phẩm làm từ sữa:** Một số người lo ngại về các mức nội tiết tố có thể có trong sữa và các sản phẩm của sữa. Việc dùng các chất giúp thúc đẩy bò sữa sản xuất thêm sữa thì bị cấm tại Canada. Sữa ít chất béo và các sản phẩm làm từ sữa ít chất béo là một nguồn tốt chất canxi, sinh tố D và chất đạm và có thể được bao gồm như một phần của một chế độ ăn đa dạng.

Vi: Breast Cancer: Healthy Eating After a Diagnosis

© 2018 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

**Các thuốc bổ trợ (supplements):** Uống các thuốc bổ khoáng chất, dược thảo và khoáng chất để ngăn ngừa hoặc điều trị ung thư vú là điều được khuyên không nên. Việc dùng bất cứ chất bổ trợ nào để giúp ngăn ngừa bệnh ung thư vú không bị tệ hơn hoặc không bị bệnh ung thư vú trở lại vẫn còn là điều chưa được biết rõ. Tuy nhiên có những sự lo ngại rằng các thuốc bổ trợ có thể gây cản trở cho việc điều trị ung thư vú hoặc có thể có các phản ứng bất lợi khác. Trong thời gian điều trị ung thư, uống một viên thuốc bổ đa sinh tố khoáng chất là điều an toàn cho hầu hết mọi người.

Hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng nếu quý vị lo ngại về việc mình có được đủ chất sinh tố và khoáng chất từ thực phẩm quý vị ăn hay không hoặc nếu quý vị có thắc mắc về các chất bổ trợ.



### Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

**8-1-1** cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



### Ghi chú

---

---

---

**Phân bố theo đề tài:**

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.