

Các Hướng Dẫn Ăn Uống Sau Khi Chẩn Đoán Mắc Bệnh Ung Thư

Ăn uống tốt cho sức khỏe là một phần quan trọng của việc tự chăm sóc cho bản thân quý vị với bệnh ung thư. Cho dù quý vị vừa mới biết mình bị mắc bệnh ung thư hoặc quý vị đang chuẩn bị hay đang điều trị ung thư, ăn uống như thế nào có thể ảnh hưởng đến cân nặng, sức khỏe, và năng lượng của quý vị. Dinh dưỡng tốt cũng giúp chữa lành, hỗ trợ khả năng miễn dịch, đồng thời giúp quý vị cảm thấy mình được khỏe nhất.

Tờ thông tin này cung cấp thông tin tổng quát về dinh dưỡng sau khi chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Ung thư và các phản ứng phụ của việc điều trị đôi khi có thể khiến sự ăn uống bị khó khăn. Nếu quý vị đang gặp khó khăn trong việc ăn uống hoặc bị sụt cân, hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch để lập một kế hoạch dinh dưỡng cho cá nhân.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Chọn một chế độ ăn cân bằng và bao gồm nhiều loại thực phẩm khác nhau.

Chọn các loại thực phẩm khác nhau cung cấp năng lượng, chất đạm, sinh tố và khoáng chất quý vị cần để cơ thể quý vị vẫn được nuôi dưỡng. Thực phẩm có thể chọn tùy theo sở thích của quý vị, tùy theo quý vị có ăn các thực phẩm đó được hay không, ăn có ngon miệng hay không, bất cứ hình thức ung thư nào hoặc các phản ứng phụ của sự điều trị, cũng như bất cứ các điều kiện sức khỏe nào khác của quý vị. Các thực phẩm nào giúp được nhiều nhất cho quý vị có thể không thích hợp cho một người khác. Điều này bình thường vì không có một "chế độ ăn uống nào cho bệnh ung thư" hoặc danh sách các thực phẩm nên ăn hoặc nên tránh vì một người bị bệnh ung thư.

Để biết thêm thông tin về việc ăn uống lành mạnh, xin xem thêm ở phần Các Nguồn Tài Liệu Hướng Dẫn Khác (Additional Resources).

Ăn thực phẩm nào giúp quý vị duy trì được số cân của mình.

Duy trì được thể trọng là một dấu hiệu tốt cho biết quý vị có đủ năng

lượng quý vị cần để hỗ trợ cho sức khỏe của quý vị. Quý vị có thể chọn các thực phẩm có nhiều năng lượng, ăn với số lượng lớn, hoặc ăn thường xuyên hơn để có đủ năng lượng nhằm ngăn ngừa bị sụt cân. Các ví dụ của các loại thực phẩm có nhiều năng lượng bao gồm trái bơ, các sản phẩm làm từ sữa có nhiều chất béo (ví dụ như sữa chua, phô mai có chứa 2% M.F. hoặc nhiều hơn), bơ thực vật, dầu ăn, các loại nước xốt, các loại hạt và quả cứng, đậu phộng hoặc bơ của các loại hạt khác, và trái cây khô.

Bao gồm các thực phẩm có nhiều chất đạm trong các bữa ăn chính và khi ăn vặt.

Ăn đủ chất đạm giúp quý vị được mạnh và là điều quan trọng để chữa lành bệnh và giúp cho hệ miễn dịch của quý vị được mạnh khỏe.

Các nguồn chất đạm bao gồm cá, gà vịt, thịt, trứng, rau củ quả (đậu khô, đậu hạt, và đậu lăng), đậu hũ, các loại hạt và quả cứng, bơ đậu phộng hoặc bơ của các loại hạt khác, sữa, sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố, sữa chua, phô mai, và các loại bột có chất đạm.

Để biết thông tin về những cách giúp tăng thêm năng lượng và chất đạm, xin xem thêm ở phần Các Nguồn Tài Liệu Hướng Dẫn Khác.

Chọn thực phẩm giúp quý vị kiểm chế các triệu chứng.

Có những lúc quý vị cần phải thay đổi các thực phẩm quý vị ăn để kiểm chế các triệu chứng và giúp quý vị cảm thấy khỏe nhất. Ví dụ, quý vị có thể cần các thực phẩm ít chất xơ thay vì ăn thực phẩm nhiều chất xơ nếu quý vị bị tiêu chảy hoặc cảm thấy no một cách nhanh chóng. Nếu quý vị đang tránh ăn nhiều loại thực phẩm hoặc các sự chọn lựa thức ăn trong việc ăn uống của quý vị bị hạn chế, hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng để lập một kế hoạch nào đáp ứng được các nhu cầu của quý vị.

Dùng các phương pháp này để giúp quý vị ăn được tốt.

1. Hãy có sẵn những thức ăn giàu dinh dưỡng cho những ngày quý vị cảm thấy quá mệt để nấu nướng. Các thức ăn nhanh bao gồm bánh mì, bơ đậu phộng, trứng, cốm hạt (granola), các thỏi cốm có chất đạm, bánh nướng xốp (muffins), trái cây đóng hộp và trái cây khô, các loại hạt và hạt, xúp, cá hộp, thức ăn đông lạnh, ngũ cốc ăn liền loại nóng, ngũ cốc ăn lạnh, phô mai, sữa chua, bánh pút-đinh (pudding), hoặc các loại nước uống có nhiều năng lượng như sữa Ensure®.
1. Khi quý vị có thể, hãy làm sẵn các món ăn và đông lạnh chúng để dùng khi quý vị cảm thấy không muốn nấu nướng.

- | Nhờ bạn bè và gia đình đi mua sắm và nấu một số bữa ăn cho quý vị.
- | Cố gắng không bỏ bữa ăn. Nếu quý vị cảm thấy ăn không ngon miệng như lúc bình thường, hãy ăn vặt trong cả ngày. Ăn thường xuyên hơn với các phần ăn nhỏ (5 hoặc 6 lần trong ngày) có thể dễ dàng hơn là ăn no trọn bữa.
- | Dùng các bữa ăn nấu sẵn tiện lợi và các món chế biến sẵn chẳng hạn như phô mai xé nhỏ hoặc dùng các dịch vụ giao thức ăn đến tận nhà nếu việc nấu nướng không tiện lợi.

Uống từ 8 đến 12 tách nước mỗi ngày.

Nước và các loại nước uống khác như trà, cà phê, nước ép 100% trái cây và nước xúp cũng được tính vào tổng số chất lỏng của quý vị. Chọn các loại nước uống có chất dinh dưỡng như sữa hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm dưỡng chất hoặc làm nước sinh tố (smoothies) hay trái cây xay pha sữa béo (milkshakes). Các loại thức uống như sữa Ensure®, Boost®, hoặc Nestle Breakfast Anytime® thì cũng tiện lợi và là các sự chọn lựa thức uống có chất dinh dưỡng, nhất là khi quý vị cảm thấy hoàn toàn không muốn ăn hay uống.

Dùng các phương pháp tốt về an toàn thực phẩm.

Một số sự điều trị ung thư làm giảm khả năng chống lại bệnh của cơ thể quý vị. Trong khoảng thời gian này, quý vị có nhiều rủi ro bị các bệnh lây qua đường ăn uống (cũng còn gọi là ngộ độc thực phẩm). Để làm giảm rủi ro của quý vị, hãy tránh ăn các thứ sau đây:

- | thịt sống hoặc chưa nấu thật chín, gà vịt, cá, và hải sản
- | trứng sống và trứng mà lòng đỏ còn chưa chín đặc
- | phô mai mềm chưa làm chín
- | các sản phẩm của sữa chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur.

Để biết thêm thông tin về các thực phẩm cần tránh và các sự chọn lựa an toàn hơn, xin xem thêm ở phần Các Nguồn Tài Liệu Hướng Dẫn Khác.

Hãy cẩn thận với các chất loại thuốc bổ chẳng hạn như thuốc sinh tố, khoáng chất, dược thảo bổ sung và các sản phẩm sức khỏe thiên nhiên khác.

Các thứ thuốc bổ thì không cần thiết đơn giản chỉ vì quý vị đã bị mắc bệnh ung thư hoặc đang được điều trị ung thư. Uống thêm thuốc bổ để tăng cường cho hệ miễn dịch của cơ thể quý vị là điều không nên và có thể không an toàn. Có những điều lo ngại rằng một số thuốc bổ có thể ảnh

hưởng đến hiệu quả của việc điều trị ung thư. Vì vậy, trong lúc điều trị ung thư, đừng uống các thuốc bổ chống ôxy hóa chẳng hạn như beta-carotene, các thuốc sinh tố A, C, và E, và selenium. Tuy nhiên, quý vị có thể tiếp tục ăn thực phẩm có các dưỡng chất này. Ăn thực phẩm là cách tốt nhất để có được các sinh tố và khoáng chất cơ thể quý vị cần để giúp khỏe mạnh.

Khi quý vị không thể ăn theo một chế độ ăn uống cân bằng tốt, chỉ uống mỗi ngày một lần một viên thuốc bổ đa sinh tố và khoáng chất liều bình thường có thể giúp ích. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi quý vị dùng thuốc bổ sinh tố, khoáng chất hoặc dược thảo nếu quý vị đang điều trị ung thư.

Hãy cẩn thận với các chế độ ăn đặc biệt.

Không có bằng chứng cho thấy các chế độ ăn kiêng đặc biệt như thật lợi khuẩn (macrobiotic), ít chất axit/chất kiềm (alkaline), hoặc chế độ ăn ít chất tinh bột/ketogenic chữa lành ung thư hoặc làm chậm sự tăng trưởng bệnh ung thư ở người. Các chế độ ăn này có thể rất hạn chế, khiến có thể gây khó khăn để có được năng lượng và chất đạm quý vị cần. Nếu quý vị đang nghĩ đến việc ăn theo một chế độ ăn kiêng đặc biệt đòi hỏi phải tránh ăn nhiều loại thực phẩm hoặc một nhóm thực phẩm nào đó, hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch của quý vị.



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:

- 1 HealthLink BC 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 or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.