MỤC LỤC

Giới thiệu
Tầm quan trọng của dinh dưỡng sau phẫu thuật
- Lợi ích của dinh dưỡng đúng cách

Hướng dẫn dinh dưỡng sau phẫu thuật cắt dạ dày
- Nguyên tắc chung
- Các loại thực phẩm nên ăn
- Các loại thực phẩm nên tránh
- Bổ sung vitamin và khoáng chất

Kết luận
Tài liệu tham khảo
Xem thêm

Giới thiệu

Phẫu thuật cắt dạ dày (gastrectomy) là một phương pháp điều trị phổ biến cho bệnh nhân ung thư dạ dày. Tuy nhiên, việc loại bỏ một phần hoặc toàn bộ dạ dày có thể gây ra nhiều thay đổi trong quá trình tiêu hóa và hấp thụ dinh dưỡng. Do đó, việc xây dựng một chế độ dinh dưỡng phù hợp là rất quan trọng để đảm bảo bệnh nhân nhận đủ dưỡng chất cần thiết cho quá trình hồi phục và duy trì sức khỏe.

Tầm quan trọng của dinh dưỡng sau phẫu thuật

Lợi ích của dinh dưỡng đúng cách

1. Ngăn ngừa thiếu hụt dinh dưỡng: Sau phẫu thuật, bệnh nhân có nguy cơ cao bị thiếu hụt các vitamin và khoáng chất do khả năng hấp thụ giảm.
2. Duy trì cân nặng và sức mạnh: Dinh dưỡng đúng cách giúp bệnh nhân duy trì cân nặng và

sức mạnh, điều này rất quan trọng trong quá trình hồi phục.
3. Hỗ trợ quá trình lành vết thương: Protein và các dưỡng chất khác đóng vai trò quan trọng trong việc lành vết thương sau phẫu thuật.
4. Giảm nguy cơ nhiễm trùng: Một chế độ dinh dưỡng tốt giúp tăng cường hệ miễn dịch, giảm nguy cơ nhiễm trùng.

Hướng dẫn dinh dưỡng sau phẫu thuật cắt dạ dày

Nguyên tắc chung

1. Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày: Thay vì ăn ba bữa lớn, bệnh nhân nên chia nhỏ thành 6-8 bữa nhỏ để dễ tiêu hóa và hấp thụ hơn.
2. Ăn chậm và nhai kỹ: Điều này giúp giảm áp lực lên hệ tiêu hóa và tăng khả năng hấp thụ dưỡng chất.
3. Hạn chế lượng chất lỏng trong bữa ăn: Không nên uống quá nhiều nước trong bữa ăn để tránh cảm giác no nhanh và giúp thức ăn di chuyển chậm hơn qua hệ tiêu hóa.

Các loại thực phẩm nên ăn

1. Protein: Cần bổ sung protein trong mỗi bữa ăn để hỗ trợ quá trình lành vết thương và duy trì cơ bắp. Các nguồn protein tốt bao gồm thịt, cá, trứng, đậu phụ, và các sản phẩm từ sữa ít béo.
2. Carbohydrate phức tạp: Chọn các loại carbohydrate phức tạp như gạo lứt, yến mạch, và các loại ngũ cốc nguyên hạt để cung cấp năng lượng bền vững.
3. Chất béo lành mạnh: Bổ sung chất béo từ các nguồn như dầu ô liu, bơ, và các loại hạt để cung cấp năng lượng và hỗ trợ hấp thụ vitamin.
4. Rau củ và trái cây: Chọn các loại rau củ và trái cây dễ tiêu hóa, như cà rốt, bí đỏ, chuối, và táo nấu chín. Tránh các loại rau sống và trái cây có nhiều chất xơ khó tiêu hóa.

Các loại thực phẩm nên tránh

1. Đường và thực phẩm ngọt: Tránh các loại thực phẩm chứa nhiều đường để giảm nguy cơ hội chứng dumping, gây ra các triệu chứng như đau bụng và tiêu chảy.
2. Thực phẩm nhiều chất béo: Hạn chế các loại thực phẩm chiên rán và chứa nhiều chất béo bão hòa, vì chúng có thể gây khó tiêu và tăng nguy cơ tiêu chảy.
3. Thực phẩm có nhiều chất xơ: Tránh các loại rau sống, ngũ cốc nguyên hạt chưa chế biến kỹ, và các loại đậu khô vì chúng có thể gây đầy bụng và khó tiêu.

Bổ sung vitamin và khoáng chất

1. Vitamin B12: Bệnh nhân có thể cần bổ sung vitamin B12 qua đường uống hoặc tiêm nếu phần lớn hoặc toàn bộ dạ dày đã bị cắt bỏ.
2. Sắt và canxi: Bổ sung sắt và canxi là cần thiết để ngăn ngừa thiếu máu và loãng xương.
3. Vitamin D và C: Bổ sung vitamin D và C để hỗ trợ hấp thụ canxi và tăng cường hệ miễn dịch.

Kết luận

Chế độ dinh dưỡng sau phẫu thuật cắt dạ dày đóng vai trò quan trọng trong quá trình hồi phục và duy trì sức khỏe của bệnh nhân. Việc tuân thủ các nguyên tắc dinh dưỡng và bổ sung các dưỡng chất cần thiết sẽ giúp bệnh nhân giảm thiểu các biến chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Tài liệu tham khảo

1. Memorial Sloan Kettering Cancer Center: Diet and Nutrition Before and After Your Gastrectomy.
2. WebMD: What and When to Eat After Stomach Cancer Surgery.
3. Nutrition in Patients with Gastric Cancer: An Update – PMC.

4. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease – PMC.
5. Optimal Diet Strategies for Weight Loss and Weight Loss Maintenance – PMC.

Xem thêm

1. Chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh ung thư