MỤC LỤC

10 lưu ý hàng đầu trong chế độ dinh dưỡng cho người bị ung thư
Tầm quan trọng của dinh dưỡng trong việc điều trị ung thư
Một số lưu ý khác liên quan đến chế độ dinh dưỡng cho người bệnh ung thư
Liên hệ Chuyên gia dinh dưỡng tại Dinh Dưỡng US để biết thêm giải pháp dinh dưỡng cho người ung thư
Chúng tôi cung cấp:
Tài liệu tham khảo

Một khi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư, việc điều chỉnh chế độ ăn uống có thể đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe nói chung và hỗ trợ điều trị nói riêng.

Dưới đây là 10 lưu ý quan trọng trong một Chế độ Dinh dưỡng Cho người bị Ung thư cần được xem xét để đạt được một lối sống ăn uống lành mạnh, hỗ trợ cơ thể và giúp nâng cao hiệu quả tối đa trong điều trị bệnh.

10 lưu ý hàng đầu trong chế độ dinh dưỡng cho người bị ung thư

1. Thực phẩm chứa nhiều chất chống Oxy hóa: Tăng cường lượng trái cây, rau cải, và các loại thực phẩm giàu chất chống oxy hóa như dâu, nho, mận, cà chua, cà rốt... Chúng giúp bảo vệ tế bào khỏi tác động của gốc tự do và hỗ trợ sức khỏe tế bào.
2. Chế độ ăn uống cân đối: Cung cấp đủ lượng protein từ nguồn thực phẩm như cá, thịt gà, đậu nành, hạt giống, và kết hợp với các loại tinh bột phức như gạo lứt, ngũ cốc nguyên cám để duy trì sức khỏe và năng lượng.
3. Giảm thiểu các loại thực phẩm có hại: Hạn chế lượng đường tinh chế, chất béo bão hòa, thức ăn nhanh, và thực phẩm chứa hóa chất. Điều này có thể giúp cơ thể duy trì mức độ đường huyết ổn định và giảm thiểu tác động tiêu cực của chúng lên sức khỏe.
4. Omega-3 và các loại chất béo không bão hòa: Bổ sung omega-3 từ cá hồi, cá ngừ, hạt lanh, hoặc dầu cá để giúp giảm viêm và hỗ trợ chức năng miễn dịch.

5. Canxi và Vitamin D: Bổ sung canxi từ sữa, sữa chua, rau cải xanh và tận dụng ánh nắng mặt trời để tự tổng hợp vitamin D, giúp duy trì sức khỏe xương và hỗ trợ quá trình phục hồi.
6. Duy trì trọng lượng cơ thể: Quản lý cân nặng thông qua việc duy trì chế độ ăn uống cân đối, vận động thể chất thường xuyên và theo dõi điều chỉnh theo hướng dẫn của bác sĩ dinh dưỡng.
7. Uống đủ nước: Duy trì cơ thể luôn được cung cấp đủ nước, đặc biệt quan trọng trong quá trình điều trị ung thư và phục hồi sau điều trị.
8. Thực phẩm dễ tiêu hóa: Chọn thực phẩm dễ tiêu hóa nhưng vẫn đảm bảo cung cấp đủ dưỡng chất, như cháo, canh, hoặc thực phẩm nấu mềm. Các loại thực phẩm mềm, dễ tiêu hóa đặc biệt phù hợp đối với những bệnh lý ung thư đường tiêu hóa.
9. Chế độ ăn uống đặc biệt: Chế độ dinh dưỡng trước, trong và sau phẫu thuật sẽ khác nhau. Tuân thủ chế độ ăn uống đặc biệt theo hướng dẫn từ bác sĩ dinh dưỡng hoặc chuyên gia dinh dưỡng nếu đang trong quá trình điều trị hoặc sau phẫu thuật là điều quan trọng.
10. Theo dõi phản ứng của cơ thể: Quan sát biểu hiện và triệu chứng của cơ thể, thảo luận với bác sĩ của bạn về những khó chịu để bác sĩ dinh dưỡng có thể đưa ra những lời khuyên cần thiết và điều chỉnh lại, tối ưu hóa chế độ dinh dưỡng. Hãy luôn lắng nghe cơ thể và thảo luận với bác sĩ và những người chăm sóc bạn.



Thực phẩm giàu chất xơ

Việc điều chỉnh chế độ ăn uống có thể không chỉ giúp cải thiện tình trạng sức khỏe mà còn giúp tăng cường cảm giác tự tin và tinh thần cho người bị ung thư. Tuy nhiên, trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào trong chế độ dinh dưỡng, việc thảo luận với Bác sĩ hoặc Chuyên gia Dinh dưỡng là rất quan trọng để đảm bảo an toàn và hiệu quả.

Tầm quan trọng của dinh dưỡng trong việc điều trị ung thư

Tại Việt Nam hiện nay, số bệnh nhân mắc bệnh ung thư không được chăm sóc dinh dưỡng đúng cách trong quá trình điều trị bệnh đang ngày một gia tăng. Điều này khiến cho bệnh nhân nhanh chóng bị giảm cân và suy dinh dưỡng rất đáng lo ngại. Mặt khác, một trong những tình trạng phổ biến nhất mà hầu hết các bệnh nhân ung thư dễ mắc phải là sự suy kiệt

của cơ thể.

Vấn đề này có thể xuất phát từ những tác dụng phụ không mong muốn của các liệu pháp điều trị ung thư, hoặc cũng có thể xảy ra do tâm lý lo lắng, thấp thỏm và chán chường của người bệnh.

Hơn nữa, hầu hết người bệnh đều không có kiến thức về dinh dưỡng, việc kiêng khem quá mức, áp dụng theo những mách bảo từ người không có chuyên môn hay học hỏi từ những nguồn kiến thức không chính thống trên mạng đã khiến cho người bệnh không nhận được đầy đủ những dưỡng chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể đã khiến cho người bệnh bị suy dinh dưỡng.



Ung thư đang trẻ hóa

Tuy nhiên, xét cho cùng thì tình trạng suy kiệt phần nhiều là do khối u tác động đến cơ thể. Những tế bào ung thư hoạt động mạnh mẽ sẽ làm cho quá trình chuyển hoá thông thường

của cơ thể bị biến đổi, từ đó nguồn năng lượng ít ỏi bị tiêu hao nhiều hơn, thậm chí các mô, cơ và các tế bào trong cơ thể bị phá hủy nghiêm trọng. Vì vậy, tình trạng suy kiệt về thể lực cũng như tinh thần của bệnh nhân là điều không thể tránh khỏi.

Ngoài ra, tình trạng suy giảm về cân nặng và thể chất nghiêm trọng cũng khiến cho nhiều bệnh nhân ung thư không thể tiếp tục "gắng sức" theo hết các liệu trình điều trị bệnh. Điều này không chỉ làm ảnh hưởng xấu đến hiệu quả điều trị bệnh mà còn khiến cho tiên lượng sống của bệnh nhân bị giảm xuống. Chưa hết, khi không được chăm sóc dinh dưỡng đầy đủ, những người mắc ung thư sẽ có nguy cơ cao gặp phải các biến chứng, cơ thể dễ bị nhiễm trùng, và thậm chí là tử vong.

Nhìn chung, chế độ dinh dưỡng dành cho bệnh nhân ung thư cần phải đảm bảo có đầy đủ các nhóm chất, bao gồm chất béo, chất đạm, tinh bột, vitamin, nước và các khoáng chất thiết yếu. Những người mắc bệnh ung thư nên chú trọng tới việc ăn ít thịt nhưng nhiều rau, cá, dầu thực vật, đồng thời tích cực luyện tập thể dục thường xuyên hơn để cung cấp đầy đủ các thành phần dinh dưỡng và nâng cao sức đề kháng cho cơ thể, giúp chống lại sự "tấn công" của ung thư.



Chăm sóc người bệnh ung thư

Người nhà của bệnh nhân nên cố gắng cho người bệnh thoải mái ăn theo khẩu vị mà họ yêu thích. Các bữa ăn cũng nên được chia nhỏ thành nhiều bữa để cơ thể bệnh nhân dễ hấp thụ được các chất dinh dưỡng. Bên cạnh đó, những người thân của bệnh nhân cũng cần phải khuyên nhủ người bệnh chịu khó hoạt động thể chất, hạn chế nằm nhiều một chỗ, giữ cho đầu óc luôn được thoải mái, thư giãn, tránh lo âu và suy nghĩ tiêu cực quá nhiều để giúp cho việc điều trị khởi sắc hơn.

Một số lưu ý khác liên quan đến chế độ dinh dưỡng cho người bệnh ung thư

Phần lớn bệnh nhân ung thư có cảm giác chán ăn, mất cảm giác ngon miệng, buồn nôn, nôn không chỉ do bản thân bệnh lý ung thư mà còn do ảnh hưởng của các phương pháp điều trị

ung thư như hóa trị, xạ trị. Do đó để giảm thiểu các triệu chứng này, người bệnh nên:

- Thường xuyên giữ gìn răng miệng sạch sẽ: Đặc biệt đối với những người bệnh ung thư vùng đầu mặt cổ, việc xạ trị làm giảm tiết tuyến nước bọt, giảm cảm giác vị giác, rối loạn vi khuẩn vùng miệng họng… từ đó dễ gây tình trạng nhiễm trùng vùng miệng họng.
- Ăn thành các bữa nhỏ nhiều lần trong ngày: Đối với những người bệnh không thể ăn đủ lượng khẩu phần ăn trong một bữa ăn, việc chia nhỏ bữa ăn và tăng số cữ ăn là điều phù hợp nhằm đảm bảo cung cấp đủ nhu cầu năng lượng hàng ngày cho cơ thể. Tăng cường ăn những thức ăn ưa thích (tất nhiên là những thực phẩm lành mạnh rồi) và không nên ăn quá nhiều thịt đỏ, các loại gia vị và nước sốt trong món ăn…



Bệnh nhân ung thư nên hạn chế ăn thịt đỏ

- Hoá trị liệu thường gây chán ăn, buồn nôn, nôn do đó người bệnh cần uống nhiều nước khoảng > 2 lít nước/ ngày, tránh ăn các thức ăn có nhiều mùi, các đồ chiên xào nấu nhiều dầu mỡ, các loại món ăn này sẽ tạo vị giác và mùi khó chịu cho người bệnh đang hóa trị

liệu, nên ăn thành nhiều bữa nhỏ, tránh ăn quá no một lúc.

- Xạ trị ở vùng đầu cổ có thể gây ra sự giảm tiết nước bọt và dẫn đến khô miệng, đau, viêm nhiễm, hạn chế cử động nhai nuốt… góp phần làm tình trạng chán ăn càng trầm trọng. Trong trường hợp này, cần lưu ý:
  - Khám răng miệng tổng thể trước khi bắt đầu xạ trị vùng đầu cổ.
  - Nên ăn thức ăn mềm hoặc chế biến nhiều nước; nhai kẹo cao su hoặc ăn thêm hoa quả chua nhằm tăng tiết nước bọt.
  - Tránh ăn đồ quá cay nóng hay quá lạnh, thức ăn cứng, khó nhai nuốt
  - Vệ sinh răng miệng và súc miệng tối thiểu 4 lần trong 1 ngày
  - Uống nhiều nước, trên 2 lít nước/ ngày, có thể uống nước lọc, các loại nước trái cây. Hạn chế các đồ uống có cồn, chất kích thích…

Tóm lại, điều trị bệnh ung thư là một quá trình lâu dài đòi hỏi người bệnh phải luôn duy trì một sức khoẻ tốt trong suốt quá trình điều trị, do đó một chế độ ăn uống phù hợp đủ dinh dưỡng và năng lượng là rất quan trọng giúp nâng cao sức khỏe, chất lượng sống cho cũng như tăng hiệu quả điều trị cho bệnh nhân ung thư. Bệnh nhân ung thư cần được khám tư vấn đồng thời Bác sĩ Ung thư và Chuyên gia Dinh dưỡng để xây dựng một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý.

Liên hệ Chuyên gia dinh dưỡng tại Dinh Dưỡng US để biết thêm giải pháp dinh dưỡng cho người ung thư

Nếu bạn đang đối mặt với thách thức về dinh dưỡng trong quá trình điều trị ung thư, chúng tôi hiểu rằng việc tìm ra giải pháp phù hợp không phải lúc nào cũng dễ dàng. Chính vì vậy, việc tư vấn cùng một chuyên gia dinh dưỡng có kinh nghiệm và kiến thức sâu sắc về dinh dưỡng trong trường hợp ung thư có thể là điều quan trọng giúp bạn và người thân mình.



Tại Dinh Dưỡng US, chúng tôi cam kết mang đến giải pháp dinh dưỡng toàn diện, tùy chỉnh và phù hợp với từng trường hợp cụ thể của người bị ung thư. Chúng tôi có đội ngũ chuyên gia dinh dưỡng giàu kinh nghiệm, sẵn sàng lắng nghe và tư vấn dựa trên thông tin chính xác và khoa học nhất.

Chúng tôi cung cấp:

1. Tư vấn dinh dưỡng cá nhân hóa: Mỗi người mắc ung thư đều có những yêu cầu dinh dưỡng riêng biệt. Chuyên gia dinh dưỡng của chúng tôi sẽ tư vấn cá nhân hóa, dựa trên loại ung thư, giai đoạn điều trị và tình trạng sức khỏe cụ thể.
2. Chế độ ăn uống phù hợp: Chúng tôi sẽ giúp xây dựng chế độ ăn uống cân đối, bổ sung dinh dưỡng đầy đủ để hỗ trợ cơ thể chiến đấu chống lại bệnh tật.
3. Theo dõi và điều chỉnh: Đội ngũ chuyên gia dinh dưỡng của chúng tôi sẽ tiếp tục theo dõi và điều chỉnh chế độ dinh dưỡng để đảm bảo rằng nó luôn phản ánh các yếu tố mới nhất

và phù hợp nhất với tình trạng sức khỏe của bạn.
4. Hỗ trợ tận tâm: Chúng tôi cam kết đồng hành cùng bạn trong suốt quá trình điều trị, sẵn sàng hỗ trợ và giải đáp mọi thắc mắc liên quan đến dinh dưỡng và ăn uống.

Nếu bạn cần sự tư vấn và hỗ trợ về dinh dưỡng trong quá trình điều trị ung thư, hãy liên hệ ngay với chuyên gia dinh dưỡng tại Dinh Dưỡng US. Chúng tôi sẽ sẵn lòng hỗ trợ bạn và giúp bạn tạo ra một chế độ ăn uống phù hợp và hỗ trợ sức khỏe tốt nhất.

Tài liệu tham khảo

1. Hydration in cancer patients – PubMed
2. Nutrition and cancer: A review of the evidence for an anti-cancer diet – PMC
3. Nutrition During and After Cancer Therapy – PMC
4. Nutrition in Cancer Care – NCI
5. Protective Effects of Omega-3 Fatty Acids in Cancer-Related Complications – PMC
6. Role of Antioxidant Vitamins and Other Micronutrients on Regulations of Specific Genes and Signaling Pathways in the Prevention and Treatment of Cancer – PMC
7. When Eating Becomes Torturous: Understanding Nutrition-Related Cancer Treatment Side Effects among Individuals with Cancer and Their Caregivers – PMC