MỤC LỤC

Giới thiệu
Vai trò của dinh dưỡng trong ung thư gan
- Tầm quan trọng của dinh dưỡng
- Các yếu tố dinh dưỡng bảo vệ
- Các yếu tố dinh dưỡng nguy cơ

Khuyến nghị dinh dưỡng cho người bệnh ung thư gan
- Trước và sau phẫu thuật
- Trong quá trình hóa trị
- Hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung

Kết luận
Tài liệu tham khảo
Video

Giới thiệu

- Ung thư gan, đặc biệt là ung thư biểu mô tế bào gan (HCC), là một trong những loại ung thư phổ biến nhất trên toàn cầu và thường đi kèm với xơ gan. Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý bệnh ung thư gan, không chỉ giúp cải thiện chất lượng cuộc sống mà còn hỗ trợ quá trình điều trị và phục hồi. Bài viết này sẽ cung cấp một cái nhìn tổng quan về các khuyến nghị dinh dưỡng cho người bệnh ung thư gan, dựa trên các nghiên cứu và hướng dẫn y khoa mới nhất.

Vai trò của dinh dưỡng trong ung thư gan

Tầm quan trọng của dinh dưỡng

- Người bệnh ung thư gan thường gặp phải tình trạng suy dinh dưỡng do giảm cảm giác thèm ăn, hấp thu dinh dưỡng kém và nhu cầu chuyển hóa tăng. Suy dinh dưỡng có thể làm giảm khả năng đáp ứng điều trị và tăng nguy cơ tử vong. Do đó, việc cung cấp hỗ trợ

dinh dưỡng đầy đủ là rất cần thiết.

Các yếu tố dinh dưỡng bảo vệ

- Một số thực phẩm có thể giúp giảm nguy cơ phát triển ung thư gan và hỗ trợ trong quá trình điều trị. Các nghiên cứu cho thấy rằng tiêu thụ ngũ cốc nguyên hạt có mối quan hệ nghịch với ung thư gan. Ngoài ra, các loại đậu như đậu, đậu lăng và đậu xanh cũng có thể bảo vệ chống lại ung thư gan. Trái cây và rau quả, đặc biệt là các loại rau họ cải và rau diếp, có thể giúp giảm nguy cơ ung thư gan.

Các yếu tố dinh dưỡng nguy cơ

- Ngược lại, một số thực phẩm có thể làm tăng nguy cơ ung thư gan. Tiêu thụ nhiều chất béo bão hòa, đặc biệt là từ thịt đỏ, có liên quan đến nguy cơ ung thư gan cao hơn. Ngoài ra, thực phẩm bị nhiễm aflatoxin, một loại độc tố nấm mốc, cũng là một yếu tố nguy cơ quan trọng.

Khuyến nghị dinh dưỡng cho người bệnh ung thư gan

Trước và sau phẫu thuật

- Trước và sau phẫu thuật, việc duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh là rất quan trọng. Các thực phẩm như rau diếp, khoai lang, và các loại rau họ cải có liên quan đến tỷ lệ tử vong do bệnh gan mãn tính thấp hơn. Trong giai đoạn phục hồi, hạn chế hoặc tránh tiêu thụ rượu là điều cần thiết.

Trong quá trình hóa trị

- Trong quá trình hóa trị, việc đảm bảo cung cấp đủ protein và calo là rất quan trọng. Các bữa ăn nhẹ giàu protein và calo như salad gà hoặc cá với bánh quy, sữa chua Hy Lạp, các loại hạt và trứng có thể giúp duy trì dinh dưỡng.

Hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung

- Bổ sung axit amin chuỗi nhánh (BCAA) được khuyến nghị cho bệnh nhân ung thư gan, vì chúng có thể cải thiện chức năng gan và tăng cường hiệu quả điều trị. BCAA có thể giúp ngăn ngừa suy giảm chức năng gan còn lại do điều trị ung thư gan và ngăn ngừa tái phát sau điều trị.

Kết luận

- Dinh dưỡng là một phần không thể thiếu trong việc quản lý và điều trị ung thư gan. Một chế độ ăn uống cân bằng, giàu ngũ cốc nguyên hạt, đậu, trái cây và rau quả, cùng với việc bổ sung BCAA, có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống và kết quả điều trị cho bệnh nhân ung thư gan. Việc tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ là rất quan trọng để xây dựng một kế hoạch dinh dưỡng phù hợp với từng cá nhân.

Tài liệu tham khảo

1. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease – PMC
2. Nutritional therapy for hepatocellular carcinoma – PMC
3. Liver Cancer Nutrition Guidelines | Sarah Cannon
4. Liver cancer diet: Foods to eat, avoid, and limit
5. How To Find Reliable Health Information Online | National Institute on Aging

Video