MỤC LỤC

Giới thiệu
Tầm quan trọng của dinh dưỡng sau điều trị ung thư
- Protein
- Chất béo
- Carbohydrate
- Nước

Kiểm soát cân nặng sau điều trị
- Giảm cân
- Tăng cân

Kết luận
Tài liệu tham khảo
Video

Giới thiệu

- Sau khi điều trị ung thư, việc duy trì một chế độ dinh dưỡng hợp lý và kiểm soát cân nặng là rất quan trọng để hỗ trợ quá trình phục hồi và cải thiện chất lượng cuộc sống. Các phương pháp điều trị ung thư như hóa trị, xạ trị và phẫu thuật có thể gây ra những thay đổi lớn về cân nặng và thói quen ăn uống, ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của bệnh nhân. Bài viết này sẽ cung cấp thông tin chi tiết về cách duy trì dinh dưỡng và kiểm soát cân nặng sau điều trị ung thư, dựa trên các nghiên cứu và hướng dẫn y khoa mới nhất.

Tầm quan trọng của dinh dưỡng sau điều trị ung thư

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc phục hồi sau điều trị ung thư. Một chế độ ăn uống cân bằng có thể giúp bệnh nhân:

- Cải thiện sức khỏe tổng thể và cảm giác khỏe mạnh.
- Duy trì cân nặng và dự trữ dinh dưỡng của cơ thể.
- Tăng cường khả năng chịu đựng điều trị và giảm nguy cơ nhiễm trùng.
- Hỗ trợ quá trình hồi phục và chữa lành.

Protein

- Protein là thành phần thiết yếu giúp sửa chữa các mô bị tổn thương và duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh. Sau phẫu thuật, hóa trị hoặc xạ trị, cơ thể cần nhiều protein hơn để phục hồi. Các nguồn protein tốt bao gồm cá, gia cầm, thịt đỏ nạc, trứng, sản phẩm từ sữa ít béo, các loại hạt và đậu.

Chất béo

- Chất béo cung cấp năng lượng và giúp vận chuyển một số loại vitamin trong máu. Nên ưu tiên sử dụng chất béo không bão hòa đơn và đa (như dầu ô liu, dầu hạt cải, dầu hướng dương) thay vì chất béo bão hòa và trans.

Carbohydrate

- Carbohydrate là nguồn năng lượng chính của cơ thể. Các nguồn carbohydrate tốt bao gồm trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt, cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ cần thiết.

Nước

- Duy trì đủ nước là rất quan trọng để đảm bảo các tế bào cơ thể hoạt động tốt. Bệnh nhân cần uống đủ nước, đặc biệt khi có triệu chứng nôn mửa hoặc tiêu chảy.

Kiểm soát cân nặng sau điều trị

Giảm cân

- Giảm cân không kiểm soát có thể dẫn đến mất khối lượng cơ bắp, làm giảm sức mạnh và khả năng phục hồi. Bệnh nhân nên duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và tập thể dục nhẹ nhàng để kiểm soát cân nặng.

Tăng cân

- Một số bệnh nhân có thể tăng cân do tác dụng phụ của điều trị, như liệu pháp hormone hoặc steroid. Trong trường hợp này, việc lựa chọn thực phẩm ít calo và tăng cường hoạt động thể chất là cần thiết.

Kết luận

- Dinh dưỡng và kiểm soát cân nặng là những yếu tố quan trọng trong quá trình phục hồi sau điều trị ung thư. Bệnh nhân nên tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng để có một kế hoạch ăn uống và kiểm soát cân nặng phù hợp với nhu cầu cá nhân. Việc duy trì một lối sống lành mạnh không chỉ giúp cải thiện chất lượng cuộc sống mà còn giảm nguy cơ tái phát ung thư và các bệnh lý khác.

Tài liệu tham khảo

1. American Cancer Society – Benefits of Good Nutrition During Cancer Treatment.
2. Memorial Sloan Kettering Cancer Center – 8 Tips for Managing Weight during and after Cancer Treatment.
3. American Cancer Society – Weight Changes | Managing Cancer-related Side Effects.

Video