

MỤC LỤC

- Giới thiệu
- Nguyên tắc dinh dưỡng cho bệnh nhân ung thư
 - Tăng cường protein
 - Chất béo lành mạnh
 - Carbohydrate lành mạnh
 - Trái cây và rau củ
- Thực đơn mẫu hàng ngày
 - Bữa sáng
 - Bữa trưa
 - Bữa tối
 - Bữa phụ
- Kết luận
- Tài liệu tham khảo
- Video

Giới thiệu

- Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong quá trình điều trị và phục hồi của bệnh nhân ung thư. Một thực đơn cân đối không chỉ giúp duy trì sức khỏe tổng thể mà còn hỗ trợ cơ thể chống lại các tác dụng phụ của điều trị. Bài viết này sẽ cung cấp một hướng dẫn chi tiết về cách lên thực đơn hàng ngày cho bệnh nhân ung thư, dựa trên các nghiên cứu và khuyến nghị y khoa mới nhất.

Nguyên tắc dinh dưỡng cho bệnh nhân ung thư

Tăng cường protein

- Protein là thành phần quan trọng giúp sửa chữa mô và duy trì sức mạnh cơ bắp trong quá

trình điều trị ung thư. Các nguồn protein tốt bao gồm thịt nạc như gà, cá, trứng, và các sản phẩm từ sữa ít béo như sữa chua Hy Lạp. Protein thực vật như đậu, hạt, và các loại hạt cũng rất quan trọng vì chúng cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất.

Chất béo lành mạnh

- Chất béo không bão hòa đơn và đa như dầu ô liu, dầu hạt nho, và quả bơ có lợi cho sức khỏe tim mạch và giúp giảm viêm. Các loại cá béo như cá hồi cũng là nguồn cung cấp omega-3 tuyệt vời.

Carbohydrate lành mạnh

- Chọn các loại carbohydrate ít qua chế biến như ngũ cốc nguyên hạt, yến mạch, và bánh mì nguyên cám để cung cấp chất xơ hòa tan, giúp duy trì sức khỏe đường ruột.

Trái cây và rau củ

- Trái cây và rau củ là nguồn cung cấp vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ cơ thể khỏi tổn thương và giảm viêm. Nên ăn đa dạng các loại trái cây và rau củ để tối đa hóa lượng dinh dưỡng.

Thực đơn mẫu hàng ngày

Bữa sáng

- Yến mạch với hạnh nhân và quả mọng: Cung cấp chất xơ và chất chống oxy hóa.
- Sữa chua Hy Lạp với mật ong và hạt chia: Cung cấp protein và omega-3.

Bữa trưa

- Salad gà nướng với rau xanh và dầu ô liu: Cung cấp protein và chất béo lành mạnh.
- Súp đậu lăng với bánh mì nguyên cám: Cung cấp protein thực vật và chất xơ.

Bữa tối

- Cá hồi nướng với khoai lang và rau cải xanh: Cung cấp omega-3 và vitamin.
- Rau củ xào với đậu phụ và gạo lứt: Cung cấp protein thực vật và chất xơ.

Bữa phụ

- Trái cây tươi và hạt hạnh nhân: Cung cấp vitamin và chất béo lành mạnh.
- Sinh tố trái cây với sữa hạnh nhân: Cung cấp vitamin và khoáng chất.

Kết luận

- Một thực đơn cân đối và giàu dinh dưỡng có thể giúp bệnh nhân ung thư duy trì sức khỏe và hỗ trợ quá trình điều trị. Việc lựa chọn thực phẩm phù hợp không chỉ giúp cải thiện chất lượng cuộc sống mà còn tăng cường khả năng phục hồi của cơ thể. Bệnh nhân nên tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để có kế hoạch dinh dưỡng phù hợp nhất.

Tài liệu tham khảo

1. 7-Day Sample Meal Plan with Recipes | UCSF Osher Center for Integrative Health.
2. Cancer Diet During Treatment | Stanford Health Care.
3. Cancer Diet: Foods to Add and Avoid During Cancer Treatment | Johns Hopkins Medicine.

Video