

MỤC LỤC

Giới thiệu

Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị ung thư dạ dày

Tầm quan trọng của dinh dưỡng

Các yếu tố dinh dưỡng quan trọng

Thực đơn mẫu cho bệnh nhân ung thư dạ dày

Bữa sáng

Bữa trưa

Bữa tối

Bữa phụ

Kết luận

Tài liệu tham khảo

Video

Giới thiệu

- Ung thư dạ dày là một trong những loại ung thư phổ biến trên toàn cầu, đặc biệt là ở các khu vực có chỉ số kinh tế xã hội thấp hơn. Việc điều trị ung thư dạ dày thường bao gồm phẫu thuật, hóa trị và xạ trị, và có thể ảnh hưởng lớn đến khả năng tiêu hóa và hấp thu dinh dưỡng của bệnh nhân. Do đó, việc xây dựng một thực đơn dinh dưỡng phù hợp là rất quan trọng để hỗ trợ quá trình điều trị và cải thiện chất lượng cuộc sống của bệnh nhân.

Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị ung thư dạ dày

Tầm quan trọng của dinh dưỡng

- Bệnh nhân ung thư dạ dày thường gặp phải tình trạng giảm cảm giác thèm ăn, sụt cân và suy dinh dưỡng do các triệu chứng như đau dạ dày, cảm giác no sớm và khó tiêu. Một chế độ ăn uống cân bằng có thể giúp duy trì cân nặng, cung cấp đủ năng lượng và dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể để chống lại bệnh tật và phục hồi sau điều trị.

Các yếu tố dinh dưỡng quan trọng

1. Chế độ ăn cân bằng: Sau phẫu thuật hoặc trong quá trình điều trị, bệnh nhân cần điều chỉnh chế độ ăn uống để phù hợp với khả năng tiêu hóa. Nên chọn các loại thực phẩm mềm, ít chất xơ như trái cây mềm, rau nấu chín và protein nạc như cá, trứng.
2. Giảm thực phẩm chế biến sẵn: Hạn chế tiêu thụ các loại thịt chế biến như xúc xích, thịt xông khói và thực phẩm đóng gói sẵn, vì chúng có thể làm tăng nguy cơ ung thư.
3. Ăn nhiều bữa nhỏ: Để giảm cảm giác khó chịu và duy trì lượng calo cần thiết, bệnh nhân nên ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày thay vì ba bữa lớn.
4. Hạn chế các chất kích thích: Tránh tiêu thụ rượu, caffeine, đồ uống có ga và thực phẩm cay nóng để giảm thiểu các tác dụng phụ của điều trị.

Thực đơn mẫu cho bệnh nhân ung thư dạ dày

Bữa sáng

- Cháo yến mạch nấu mềm với sữa không đường và một ít mật ong.
- Trái cây mềm như chuối hoặc dưa lưới.

Bữa trưa

- Salad gà với rau diếp và cà chua, dùng dầu ô liu làm nước sốt.
- Một lát bánh mì trắng mềm.

Bữa tối

- Cá hồi nướng với khoai tây nghiền không bơ.
- Rau xanh nấu chín như cải bó xôi hoặc bông cải xanh.

Bữa phụ

- Sữa chua không đường hoặc sữa chua Hy Lạp.
- Sinh tố trái cây với bơ và sữa hạnh nhân.

Kết luận

- Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ điều trị và cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân ung thư dạ dày. Một chế độ ăn uống cân bằng, giàu dinh dưỡng và phù hợp với khả năng tiêu hóa của bệnh nhân có thể giúp giảm thiểu các triệu chứng khó chịu và tăng cường sức khỏe tổng thể. Việc tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ là rất cần thiết để xây dựng một kế hoạch dinh dưỡng phù hợp.

Tài liệu tham khảo

1. What Should I Eat If I Have Stomach Cancer? | Dana-Farber Cancer Institute
2. Diet and Risk of Gastric Cancer: An Umbrella Review – PMC
3. Gastrectomy Diet and Nutrition Guidelines | Sarah Cannon

Video