



# Ăn Uống Bổ Dưỡng Trong Thời Gian Điều Trị

Eating Well During Treatment (Vietnamese)

Ăn uống bổ dưỡng là một phần quan trọng trong việc điều trị tốt bệnh ung thư. Nhưng điều này không phải lúc nào cũng thực hiện được dễ dàng.

Bệnh ung thư và điều trị ung thư có thể thay đổi nhu cầu và mức thèm ăn của quý vị. Điều này cũng có thể thay đổi cảm nhận về mùi vị thức ăn, cách cơ thể quý vị phản ứng lại với một vài loại thực phẩm và cách cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng. Khi quý vị khỏe, việc ăn đủ thức ăn theo nhu cầu của cơ thể là không thành vấn đề. Nhưng trong thời gian điều trị, quý vị có thể thấy điều này khó hơn nếu bị phản ứng phụ hay chỉ đơn giản là không được khỏe. Vì vậy, chế độ ăn uống của quý vị cần phải được thay đổi để tạo thêm sức mạnh chống lại các phản ứng của ung thư và các phương pháp điều trị.

Chế độ ăn uống dành cho người bệnh ung thư thường tập trung vào các thực phẩm giàu calo và chất đạm, như sữa, phô mai, và trứng nấu chín. Nếu bị sụt cân trong quá trình điều trị, quý vị có thể được chỉ dẫn ăn thêm nước sốt và nước thịt và cho thêm bơ hay dầu ăn vào thức ăn để tăng calo. Quý vị cũng có thể được khuyên nên ăn ít thực phẩm giàu chất xơ, vì loại thực phẩm này có thể làm quý vị cảm thấy no (và như vậy sẽ ăn ít hơn) hay gây tiêu chảy.

Chế độ ăn uống tốt nhất cho quý vị có thể không phù hợp với những người khác cũng bị bệnh ung thư. Nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ cho biết cơ thể của quý vị cần gì và hướng dẫn quý vị ăn những thực phẩm mình cần. Ăn uống bổ dưỡng trong thời gian điều trị ung thư sẽ giúp quý vị:

- Cảm thấy tốt hơn.
- Giữ sức khỏe.
- Giữ cân nặng và lưu lại dưỡng chất trong cơ thể.
- Chống lại các phản ứng phụ của việc điều trị.
- Làm giảm nguy cơ nhiễm trùng.
- Lành bệnh và phục hồi nhanh hơn.

Ăn uống bổ dưỡng có nghĩa là ăn tất cả các loại thức ăn có chất dinh dưỡng mình cần để duy trì sức khỏe trong thời gian chống lại bệnh ung thư. Các thực phẩm đó gồm chất đạm, tinh bột, chất béo, nước, các loại sinh tố và khoáng chất.

**Chất đạm** giúp phục hồi các mô của cơ thể và duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh. Nếu không có đủ chất đạm, cơ thể sẽ mất nhiều thời gian hơn để khỏi bệnh và chống nhiễm trùng. Người bị bệnh ung thư thường cần nhiều chất đạm hơn bình thường. Nguồn chất đạm có trong thịt nạc, cá, thịt gà, thịt gà tây, các sản phẩm từ sữa, các loại quả hạch, đậu khô, đậu Hà Lan, đậu lăng và thực phẩm từ đậu nành.

**Tinh bột và chất béo** cung cấp cho cơ thể phần lớn calo cần thiết. Số lượng calo mỗi người cần tùy thuộc vào độ tuổi, kích cỡ, và mức độ hoạt động. Nguồn tinh bột có trong trái cây, rau quả, bánh mì, nui, hạt và các sản phẩm ngũ cốc, đậu khô, đậu Hà Lan, và đậu lăng. Nguồn chất béo gồm bơ, dầu ăn, các loại quả hạch, hạt và chất béo trong thịt, cá, thịt gà, và thịt gà tây. Mỗi thìa chất béo có nhiều calo hơn so với một lượng tương tự chất đạm hoặc tinh bột.

**Sinh tố và khoáng chất** là cần thiết cho việc điều trị bệnh tốt. Một người có chế độ ăn uống cân bằng thường nhận được nhiều sinh tố và khoáng chất. Nhưng việc ăn uống cân bằng có thể khó hơn khi quý vị đang điều trị ung thư. Trong trường hợp này, bác sĩ hay chuyên viên dinh dưỡng có thể đề nghị quý vị uống viên đa sinh tố và khoáng chất hàng ngày. Nhiều người tự uống sinh tố và thảo dược. Nếu quý vị làm như vậy thì phải chắc rằng nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết về các loại thuốc bổ sung quý vị đang dùng.

**Nước** và chất lỏng rất cần thiết cho sức khỏe. Nếu quý vị không dùng đủ chất lỏng – hay nếu bị mất nước do ói mửa hay tiêu chảy – quý vị có thể bị bệnh rất nhanh. Các loại món thạch, táo xay, kem trái cây kiểu sherbet, và que nước đá được xếp vào loại chất lỏng, và quý vị có thể thấy ăn chúng dễ dàng hơn là uống một ly nước. Các món này cũng cung cấp calo. Hãy hỏi bác sĩ hay y tá để biết quý vị cần bao nhiêu chất lỏng mỗi ngày để bù lại phần quý vị thải ra qua mồ hôi, tiêu chảy, hay ói mửa.

## Hướng dẫn cách ăn uống bổ dưỡng

Các hướng dẫn dưới đây cho quý vị biết loại thực phẩm nào một người khỏe mạnh cần phải ăn mỗi ngày. Quý vị nên thử làm theo hướng dẫn ăn uống lành mạnh sau đây, trừ khi quý vị có các nhu cầu khác:

- Ăn ít nhất 2½ chén rau và trái cây mỗi ngày.
- Chọn ngũ cốc nguyên hạt thay vì ngũ cốc đã chế biến (tinh chế) và đường.
- Hạn chế lượng thịt đã qua chế biến (như thịt nguội, thịt hun khói, và xúc xích) và thịt đỏ (thịt bò, thịt cừu, hay thịt lợn) mà quý vị ăn vào.
- Chọn thức ăn giúp quý vị có một trọng lượng khỏe mạnh.

- Nếu quý vị uống đồ uống có cồn (rượu, bia v.v.), hãy hạn chế số lượng dùng. Hỏi bác sĩ của quý vị để biết việc uống đồ uống có cồn có ảnh hưởng đến việc điều trị hay không.

Nhưng nên nhớ, mỗi người bị bệnh ung thư có thể có các nhu cầu khác nhau, nhất là trong thời gian điều trị. Những người ăn uống khó khăn trong thời gian điều trị có thể cần phải giảm bớt rau quả, trái cây, và các loại hạt chứa nhiều chất xơ. Thực phẩm nhiều chất béo và calo hơn có thể sẽ là lựa chọn tốt hơn vào lúc này. Nên bàn với bác sĩ hay chuyên viên dinh dưỡng về nhu cầu đặc biệt của mình trong thời gian điều trị.

## Chuẩn bị trước: Lời khuyên cho việc ăn uống bổ dưỡng

- Lưu trữ thực phẩm quý vị ưa thích để không cần phải đi mua thường xuyên. Trữ luôn các thực phẩm quý vị có thể ăn được kể cả khi đang bệnh.
- Các loại thức ăn nhẹ bổ dưỡng có thể giúp quý vị duy trì được sức khỏe, mức năng lượng và cảm thấy khỏe hơn. Luôn có sẵn vài thức ăn nhẹ giàu chất đạm dễ làm và dễ ăn, thí dụ như ya-ua, ngũ cốc và sữa, nửa miếng bánh mì xăng-uych, một chén súp ngon, phô mai và bánh lát.
- Nấu sẵn thức ăn rồi đông lạnh theo từng khẩu phần.
- Nhờ bạn và người trong gia đình giúp mua và nấu thức ăn, và thậm chí là họ có thể làm luôn các công việc đó cho quý vị.
- Bàn với bác sĩ, y tá, hay chuyên viên dinh dưỡng về những quan tâm của quý vị trong việc ăn uống bổ dưỡng.

Nếu có thắc mắc thêm về ăn uống bổ dưỡng hay về bệnh ung thư của mình, xin gọi cho chúng tôi bất kể giờ nào ngày hay đêm, theo số **1-800-227-2345**.

Last Medical Review: 10/8/2014

Last Revised: 10/8/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)