

Dinh dưỡng cho bệnh nhân hoá xạ trị

Viết bởi Biên tập viên

Chỉnh sửa, 03 Tháng 9 2023 21:29 -

BS Bùi Thị Thu Tiên -

1, Dinh dưỡng cho bệnh nhân ung thư khi hóa trị

Bệnh nhân nên ăn nhẹ vào ngày hóa trị. Ăn từng phần nhỏ một cách chậm rãi và chờ sau vài giờ là tốt nhất. Tránh bỏ bữa trong những ngày này và ăn thức ăn béo, nhiều dầu mỡ hoặc cay.

a, Ăn gì trước khi hóa trị ?

Đồ ăn nhẹ, ít tinh bột là tốt nhất. Một số ví dụ :

Sữa chua nguyên chất hoặc trái cây

Trái cây tươi và phô mai

Trứng luộc và bánh mì nướng

Bánh mì nướng với một ít bơ đậu phộng

Ngũ cốc và sữa

Trong thời gian hóa trị, hãy mang theo một bữa ăn nhẹ, ít. Bệnh nhân có thể thử các loại thức phẩm trên cũng như uống nước bằng các loại nước ép ít axit (táo, nho và mật hoa quế), sữa chua, trái cây như chuối và bánh quy giòn. Mang theo nước và đồ uống yêu thích (tránh

Dinh dưỡng cho bệnh nhân hóa xạ trị

Viết bởi Biên tập viên

Chỉnh sửa, 03 Tháng 9 2023 21:29 -

các loại thực phẩm có tính axit có thể gây nóng rát đường tiêu hóa).

Uống một lượng nhỏ mỗi ½ giờ nếu dùng thuốc (Như trái cây và thực uống bổ sung như Ensure hoặc Boost.)

b, Ăn gì sau khi hóa trị ?

Ăn nhiều bữa nhỏ và dễ ăn trong ngày (ăn 5-6 bữa nhỏ thay vì 3 bữa lớn).

Ăn ít chất béo, thực phẩm lỏng

Thực phẩm ăn nhẹ hoặc mát hơn – như thực phẩm này ít mùi và có hương thơm và dễ biến có ích nếu cảm thấy buồn nôn. Thực phẩm nóng có thể có mùi, do đó nên tránh thực phẩm và một số loại thực phẩm khác.

Uống nước thường xuyên—điều này sẽ ngăn ngừa tình trạng mất nước và loại bỏ một số tác động phụ của quá trình hóa trị. Nước là tốt nhất, nhưng cũng có những thực uống khác như: Nước ép táo và nho, Kem , gelatin, trà thảo dược, chocolate, gừng và bạc hà

Uống thuốc chống buồn nôn theo quy định của bác sĩ

2, Dinh dưỡng trong quá trình xạ trị (đầu, cổ hoặc thực quản)

Tình trạng dinh dưỡng đầy đủ ở bệnh nhân bệnh có nghĩa là nhận đủ lượng calo và chất để ngăn ngừa sụt cân, suy yếu và xây dựng lại các mô khỏe mạnh. Các chất dinh dưỡng quan trọng để lưu ý như sau:

Chức năng

Giúp sửa chữa các mô cơ thể và duy trì mức độ năng lượng của cơ thể.

Bệnh nhân ung thư thường cần bổ sung protein, đặc biệt là sau phẫu thuật, hóa trị và xạ trị.

Các nguồn protein tốt bao gồm thịt nạc, cá, thịt gia cầm, các sản phẩm từ sữa (phô mai, sữa chua Hy Lạp, sữa, phô mai tươi), trứng, các loại hạt, đậu, thực phẩm từ đậu nành (đậu phụ, sữa đậu nành), thực phẩm dinh dưỡng (như Ensure®, Boost® hoặc Orgain™, Enu™) và bột protein.

Carbohydrate và chất béo

Giúp cung cấp cho cơ thể phần lớn calo cần thiết để duy trì cân nặng.

Các nguồn carbohydrate bao gồm: tất cả các loại trái cây, rau có tinh bột (ngô, khoai tây, khoai lang), ngũ cốc (gạo, bột yến mạch, v.v.), mì ống, ngũ cốc, đậu, đậu Hà Lan, một số sản phẩm từ sữa (bao gồm sữa chua, men kefir và sữa), mật ong, siro cây phong và thực phẩm.

Các nguồn chất béo tốt bao gồm: dầu ô liu và các loại dầu khác, quả hạch, hạt, quả bơ, bơ, sữa, mayonnaise, nước sốt thịt, các sản phẩm từ sữa nguyên chất béo (sữa nguyên chất, kem chua, phô mai kem, sữa chua nguyên kem, kem, phô mai), thực phẩm chế biến với dầu hoặc bơ (như bánh ngọt, khoai tây chiên, cá ngừ đóng hộp trong dầu, v.v.).

Vitamin và các khoáng chất

Giúp đảm bảo sự tăng trưởng và phát triển các tế bào trong cơ thể.

Dinh dưỡng cho bệnh nhân nhân hoá xạ trị

Viết bởi Biên tập viên

Chủ nhật, 03 Tháng 9 2023 21:29 -

Cho phép copy text để nâng cao năng lực trong thực phẩm.

Chế độ ăn uống cân bằng với đủ protein và calo thường chứa nhiều vitamin và khoáng chất. Ăn nhiều loại và chọn thực phẩm nhiều màu sắc! Hãy thử những thứ sau: cà chua, dưa hấu, anh đào, dưa gang, cà rốt, khoai lang, cam, táo, lê, bông cải xanh, đậu nành, tỏi, hành tây, mận, việt quất, nho, trà xanh, bột yến mạch, lúa mạch, quinoa, hạt chia, hạt nhân, v.v.

Tham khảo: <https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/during-cancer-treatment/nutrition-during-chemo.html>