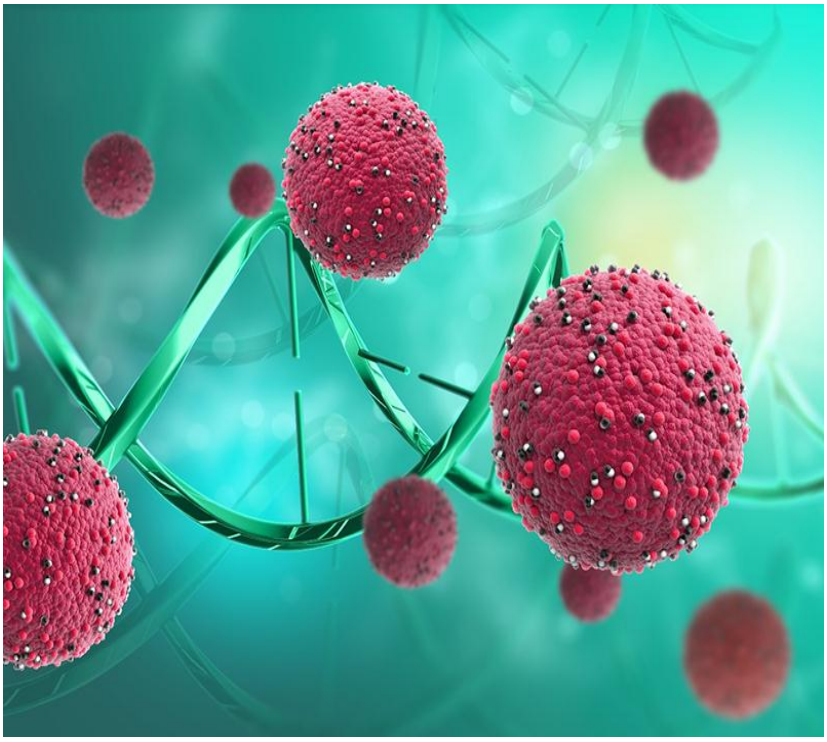
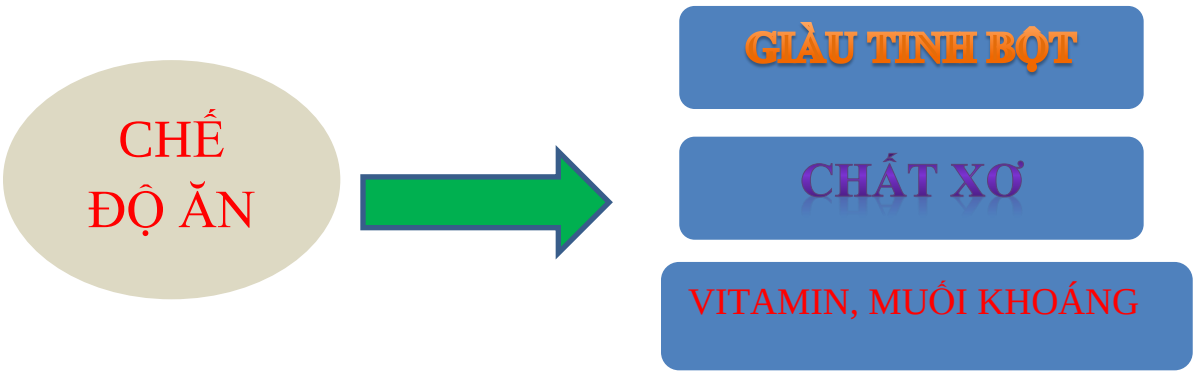
DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ

(Ban hành kèm theo quyết định số 5517/QĐ-BYT ngày 25/12/2005)



Ung thư là một bệnh lý mà bất kỳ ai trong chúng ta điều nghe qua ít nhất một lần. Đa số NGƯỜI BỆNH ung thư đều trải qua cuộc điều trị rất nặng nề (phẫu thuật, hóa trị và xạ trị) cho nên thường NGƯỜI BỆNH rất mệt mỏi, ăn uống kém hoặc không ăn được, nôn, buồn nôn, rối loạn tiêu hóa. Do đó, NGƯỜI BỆNH cần được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu điều trị.

NHU CẦU DINH DƯỠNG:



- Năng lượng: nhu cầu từ 30-35 Kcalo/kg/ngày. Một số trường hợp đặc biệt có thể cần tới: 40-50Kcalo/kg/ngày.
    * Protein: (12-20%) năng lượng.

* Lipid: (18-25%) tổng năng lượng trong đó 1/3 acid béo no, 1/3 acid béo không no. EPA(Eicosapentaenoic) là một acid béo không no giàu omega-3. EPA: 2g/24h.
* Glucid: (60-70%) tổng năng lượng.

➢ Cung cấp giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ theo nhu cầu bình thường khỏe mạnh.
➢ Lượng nước: 40ml/kg/ngày.
➢ Lượng muối: 6g/ngày

CÁC THỰC PHẨM NÊN DÙNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ:

- Các loại thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua…

- Gạo, miếng, bánh phở, các loại khoai củ…

- Dầu thực vật(dầu nành, dầu lạc, dầu vừng).

- Ăn nhiều rau xanh, hoa quả để cung cấp nhiều chất xơ.Mỗi ngày nên ăn từ 400-500g rau, 200-400 hoa quả chín.

- Tăng cường thực phẩm giàu omega-3: cá hồi, dầu ooliu…

- Sử dụng các thực phẩm giàu vitamin E, C, A (dưa chuột, nho đen, cà chua, cà rốt,…)

- Nên ăn các loại thịt có màu trắng(cá, gia cầm, chim). Hạn chế ăn thịt màu đỏ(100g/ngày).

CÁC LOẠI THỰC PHẨM HẠN CHẾ HOẶC KHÔNG NÊN DÙNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ:

- Hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn, chiên, nướng ở nhiệt độ cao(sườn nướng, cá nướng, khoai tây chiên, gà rán…)

- Không dùng thực phẩm bị hư hỏng đặc biệt các loại hạt bị mốc.

- Hạn chế rượu, bia, thuốc lá, chất kích thích(cà phê, trà đậm…)

- Hạn chế muối(ăn dưới 6g muối/ngày).

- Không ăn đồ chế biến sẵn (đồ hộp, thịt nguội…)

ĐD. Bùi Thị Hoa-Khoa Dinh dưỡng-Bệnh viện ĐK Bạc Liêu