

# Chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân ung thư

Theo GS. BS Nguyễn Chấn Hùng, đa số bệnh nhân ung thư chỉ tập trung vào điều trị mà chưa chú trọng đến chế độ dinh dưỡng để nâng cao thể trạng. Mỗi năm, nước ta có khoảng 150.000 bệnh nhân chết vì ung thư, trong đó 80% bị sụt cân, 30% chết vì suy kiệt trước khi qua đời do khối u. Thế nhưng, trong các buổi khám bệnh, rất ít bệnh nhân đề cập đến việc ăn uống thế nào cho hợp lý.



*Để đảm bảo dinh dưỡng hợp lý, người bệnh cần phải ăn uống đầy đủ thực phẩm đảm bảo các nhóm chất: đạm - bột đường - béo - vitamin, khoáng chất*

Còn theo nghiên cứu của Viện Nghiên cứu phòng chống ung thư, ở Việt Nam hiện nay, rất nhiều bệnh nhân ung thư (BNUT) không được chăm sóc dinh dưỡng đúng trong suốt thời gian trị bệnh nên đã dẫn đến tình trạng sụt cân, suy dinh dưỡng và suy kiệt trầm trọng hơn. Trong khi đó, nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chỉ ra rằng chỉ cần sụt 5% cân nặng đã rút ngắn 1/3 thời gian sống của bệnh nhân.

## **Ăn nhiều cá, rau quả, ít thịt**

Tình trạng phổ biến trên đa số BNUT hiện nay chính là suy kiệt cơ thể. Đây có thể là phản ứng phụ của quá trình điều trị hoặc do tâm lý chán nản, lo lắng của người bệnh nhưng phần nhiều là do chính khối u gây ra. Khối u ác tính làm thay đổi chuyển hoá bình thường của cơ thể, làm cơ thể tiêu hao năng lượng nhiều hơn, các tế bào, mô của cơ thể bị phá huỷ, bao gồm cả các khối cơ. Nhiều bệnh nhân không thể theo hết được các liệu pháp điều trị do cân nặng và thể lực bị suy giảm trầm trọng. Điều này ảnh hưởng lớn tới hiệu quả điều trị và làm giảm thời gian sống của người bệnh. Đồng thời, nó cũng làm tăng giá trị tỷ lệ biến chứng, nhiễm trùng và dẫn đến tình trạng tử vong của BNUT.

Theo thống kê, con số 30% BNUT chết vì suy kiệt cơ thể trước khi chết vì khối ung thư đã phần nào cho thấy tác động xấu của tình trạng sụt cân, suy kiệt. Dinh dưỡng lúc này có tác dụng nâng đỡ để người bệnh có đủ sức theo được hết các liệu pháp điều trị nặng nề. Việc xây dựng một chế

độ dinh dưỡng hợp lý trước, trong và sau quá trình điều trị đều nhằm đến mục tiêu là tăng cường thể lực cho bệnh nhân. Ăn đúng trước, trong và sau khi điều trị có thể giúp cho bệnh nhân giảm thiểu được những bất lợi do các tác dụng phụ của phương pháp điều trị và giúp bệnh nhân có cảm giác sống khỏe hơn. Để đảm bảo dinh dưỡng hợp lý, người bệnh cần phải ăn uống đầy đủ thực phẩm đảm bảo các nhóm chất: đạm - bột đường - béo - vitamin, khoáng chất - nước.

Theo GS. BS Nguyễn Chấn Hùng, một chế độ ăn nhiều cá, rau, ít thịt, thêm dầu thực vật, uống nhiều nước và vận động, tập thể dục thể thao....sẽ giúp cơ thể đủ chất dinh dưỡng và sức khỏe để chống lại ung thư chứ không phải là "cung cấp thêm chất đạm cho khối u" như nhiều người vẫn lầm tưởng. Hơn thế nữa, nên chiều theo khẩu vị của người bệnh, chia nhỏ các bữa ăn để người bệnh dễ hấp thụ dưỡng chất. Người nhà cũng nên khuyên người bệnh chịu khó vận động, ít nằm một chỗ để cơ thể được thoải mái, đầu óc được thư giãn, tránh suy nghĩ quá sẽ giúp cho việc điều trị đạt kết quả cao hơn.

### **Có một số loại dưỡng chất cần đảm bảo trong bữa ăn hàng ngày đối với bệnh nhân ung thư**

**Đạm:** Thịt cung cấp cho cơ thể các loại acid amin thiết yếu. Để đảm bảo cung cấp đủ các loại acid amin cần ăn đa dạng các loại thực phẩm, khẩu phần ăn phải cân đối giữa protein động vật và thực vật. Các loại thịt màu trắng như thịt gia cầm sẽ có lợi hơn cho sức khỏe. Cơ thể cũng cần bổ sung thêm các nguồn sắt, kẽm...từ các loại thịt có màu đỏ như thịt lợn nạc, thịt bò... Các loại tôm, cua, cá, nhuyễn thể và hải sản cũng là nguồn cung cấp các acid amin và vi chất dinh dưỡng quý giá cho cơ thể.

**Tinh bột:** Nên chọn các loại ngũ cốc nguyên hạt (gạo, ngô, lúa mì, hạt lúa mạch), các loại củ (khoai tây, khoai lang, khoai sọ, sắn...). Tránh các loại thực phẩm chế biến sẵn chứa đường đơn, gây nhiều tác hại cho cơ thể, đồng thời các chất phụ gia cho thêm vào thực phẩm trong quá trình chế biến và bảo quản cũng là một trong những nhân tố góp phần làm tăng tỉ lệ bệnh ung thư.

**Chất béo (Lipid):** Là chất cho giá trị năng lượng cao, giúp hình thành cấu trúc tế bào cơ thể. Do đó trong khẩu phần ăn hàng ngày cần phải có một hàm lượng lipid nhất định, trong đó hàm lượng acid béo không no không quá 50% tổng năng lượng.

**Rau quả:** Chọn các loại quả tươi sạch, đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm, bảo quản trong điều kiện lạnh, hạn chế làm mất các vitamin trong quá trình chế biến cũng như sơ chế, bảo quản. Rau quả rất có lợi cho sức khỏe do cung cấp các loại vitamin.

### **Những bất lợi thường gặp do ung thư**

Đảm bảo đủ dinh dưỡng sẽ đem lại cho người bệnh sức khỏe để chống chọi với căn bệnh và quá trình điều trị nặng nề. Nhưng, trong quá trình bệnh và điều trị bệnh, bệnh nhân ung thư cũng gặp phải nhiều bất lợi.

Biếng ăn là vấn đề thường gặp nhất. Nguyên nhân là do nỗi sợ hãi, đôi khi là do những tác dụng phụ của quá trình điều trị, những thay đổi về khẩu vị... Đối với một số người, biếng ăn chỉ kéo dài trong vài ngày, nhưng ở những người khác có thể lâu hơn. Dù với bất kỳ lý do gì, tình trạng biếng ăn cũng cần phải cải thiện. Lời khuyên là, nên ăn nhiều vào bữa sáng (1/3 năng lượng cả ngày) và chia nhỏ các bữa ăn tiếp theo. Nên ăn giàu năng lượng, giàu đạm, uống nhiều nước, đặc

biệt những thức uống có chứa dưỡng chất, sữa, nước ép (trái cây, rau, thịt) , thức ăn nghiền... và nên đa dạng hoá thức ăn, tạo không khí vui vẻ, thoải mái trong bữa ăn...

Trong thời gian bệnh và điều trị, bệnh nhân cũng thường bị thay đổi khẩu vị. Thực phẩm đặc biệt là thịt hoặc những thực phẩm có hàm lượng cao thường gây cho bệnh nhân có cảm giác đắng hoặc có mùi tanh. Sự thay đổi khẩu vị này sẽ biến mất sau khi chấm dứt điều trị. Tuy nhiên, mỗi người bệnh sẽ có những ảnh hưởng khác nhau nên những phương pháp sau đây chỉ có thể giúp người bệnh giảm thiểu được tình trạng khó chịu. Đó là súc miệng trước khi ăn; ăn những loại trái cây có vị chua như cam, quýt, chanh, bưởi... (ngoại trừ trường hợp những bệnh nhân đang bị tổn thương đau ở miệng, hầu họng); ăn bữa nhỏ nhiều lần trong ngày; tăng cường ăn những thức ăn khoai khoai và không nên ăn nhiều thịt đỏ; sử dụng các loại gia vị và nước sốt trong món ăn...

Hoá trị liệu hoặc xạ trị ở vùng đầu, cổ... có thể gây ra sự giảm tiết nước bọt và dẫn đến khô miệng, góp phần làm tình trạng chán ăn càng trầm trọng. Trong trường hợp này, cần lưu ý: nên ăn thức ăn mềm hoặc chế biến nhiều nước; nhai kẹo cao su hoặc ăn thêm hoa quả chua nhằm tiết nước bọt hơn, tránh ăn nhiều đường; sử dụng đồ tráng miệng ướp lạnh; vệ sinh răng miệng và súc miệng tối thiểu 4 lần 1 ngày; uống nhiều nước và uống từng ngụm mỗi vài phút...

Đau và nhiễm trùng miệng, hầu họng... thường hay gặp ở những bệnh nhân ung thư đang phải chịu xạ trị, hoá trị liệu hoặc đang có những vấn đề nhiễm trùng. Khi thấy đau răng miệng, đầu tiên nên gặp bác sĩ chuyên khoa để đảm bảo chắc chắn rằng vấn đề đau ở đây là do tác dụng phụ của liệu pháp điều trị chứ không phải do các bệnh răng miệng gây ra. Một số thực phẩm nhất định có thể kích thích nhiều hơn tình trạng răng miệng của chúng ta do gia vị cay nồng, cứng quá khó nuốt, do đó cần phải biết lựa chọn thực phẩm. Nên ăn những thực phẩm mềm, dễ dàng nhai và nuốt; như trái cây mềm, phô mai, bún, mỳ, miến, sữa, bột ngũ cốc... Người bệnh cũng nên tránh ăn cay, mặn, tránh các loại trái cây có vị chua.

Đa phần bệnh nhân hoá trị liệu thường buồn nôn và nôn. Lời khuyên là nên cho người bệnh ăn trước khi đói vì cơn đói làm tăng cảm giác buồn nôn; uống nhiều nước, uống chậm, nhiều hớp trong ngày; tránh những thức ăn dầu mỡ, cay nồng, nặng mùi...; ăn thành nhiều bữa nhỏ và ăn những thực phẩm khô như bánh quy giòn, bánh mì nướng...

Vấn đề uống nước cũng là vấn đề thường gặp. Người bệnh thường ngại uống nước. Nhưng với bệnh nhân ung thư, lời khuyên là nên uống 8-12 ly nước mỗi ngày. Nước ở đây có thể là nước chín, nước ép rau, quả, sữa hoặc những thực phẩm có chứa nhiều nước... Điều quan trọng là uống nước ngay cả những lúc không khát, hạn chế những thức uống chứa cafein...

Táo bón cũng là một vấn đề rất thường thấy ở bệnh nhân ung thư. Nguyên nhân có thể là do thiếu nước hoặc thiếu nhiều chất xơ trong chế độ ăn, thiếu hoạt động thể lực, những tác động bởi liệu pháp điều trị. Một số gợi ý sau đây có thể giúp ngăn ngừa táo bón: ăn chế độ ăn nhiều chất xơ (lượng xơ khuyến cáo là 25-35g cho 1 người/ngày) và uống từ 8-10 ly nước mỗi ngày; nên đi bộ và vận động thường xuyên...