Ăn uống đầy đủ trong khi điều trị

The Cancer Council Victoria

Người bị ung thư có thể thấy khó ăn.

- Có người không thấy muốn ăn khi đang được điều trị ung thư.
- Chuyện sụt cân vì bị ung thư hay trong lúc đang điều trị là chuyện bình thường
- Có người thấy bệnh vì ung thư hoặc vì chữa trị
- Với một số ung thư, người bệnh phải ăn theo 1 chế độ đặc biệt,

Nếu không thấy muốn ăn

Người bệnh có thể biếng ăn vì bệnh, vì sự điều trị, mệt mỏi, khẩu vị thay đổi, đau đơn, trầm uất, buồn nôn hoặc ói mửa. Một số người không muốn ăn theo cách họ thường ăn nữa.

Những điều sau đây có thể giúp phục hồi khẩu vị:

- Ăn từng bữa nhỏ và ăn dặm thường xuyên,
- Ăn những thực phẩm mềm ẩm khi bị đau miệng. Rau và nước cốt trái cây rất tốt.
- Nước cốt chanh và muối có thể làm tăng hương vị thức ăn nhạt nhẽo
- Cố húp các loại dung dịch loãng, như húp nước súp loãng rồi ăn thêm bánh biscuit hoặc thứ nhẹ hơn,
- Ăn nhiều thực phẩm mà mình thích
- Nếu bị đau miệng, báo cho Bác sĩ hay Y tá biết, vết đau có thể được chữa, uống nước bằng ống hút có thể giúp bớt đau.

Cách thức tăng cân

Một số người sút cân vì ung thư hay vì phương thức điều trị.Thêm năng lượng và chất đạm vào khẩu phần có thể giúp lên cân.

- Nếu có thể được thì ăn cheese, uống sữa nguyên kem và các phó phẩm từ sữa
- Nếu đến bữa không ăn được, nên uống loại dưỡng chất thay thế. Thêm trứng, cà-rem hay trái cây vào 1 loại nước uống. Cũng có thể uống xen giữa các bữa ăn để giúp tăng thêm cân
- Chất phụ gia cho thực phẩm có thể bổ sung thêm năng lượng và/hoặc chất đạm vào chế độ ăn.

Có thể mua các chất bổ sung này ở tiệm thuốc hay siêu thị. Có một số phải cần có toa Bác sĩ. Hãy hỏi Bác sĩ trước khi dùng các nguồn bổ sung cho chế độ ăn uống. Điều này đặc biệt đối với những người bị tiểu đường.

Nếu thấy buồn nôn

Thấy buồn nôn là triệu chứng thông thường với người bị ung thư hay người đang chữa trị.

- Nếu mùi nấu nướng làm thấy nhợn, buồn nôn đổi ăn đồ nguội hay rau cải.
- Cố ăn những thứ đã đông lạnh chỉ cần hâm nóng thôi. Nhớ làm cho tan đá thực phẩm đông lạnh trước khi nấu và nhớ nấu cho chín.
- Nếu ở chung với người biết nấu nướng, để yên cho họ nấu.
- Tránh ăn những thứ dầu mỡ, béo hay đồ chiên xào. Những thứ này có mùi rất mạnh khiến nhiều người có thể buồn nôn.
- Khi ngủ dậy cố ăn những thứ khô –như bánh mì nướng, để ổn định bao tử.
- Ăn thức ăn nhẹ như súp loãng, hoặc trứng custard. Dần dà ăn thêm một ít thức ăn mà mình vẫn thích.
- Uống nhấp nhấp loại nước có gas như nước suối, xá xị, lemonade hay nước soda.
- Uống nước giữa các bữa ăn thay vì cứ vừa ăn vừa uống.
- Xin Bác sĩ cho toa một loại thuốc uống chống buồn nôn.

Hoạch định chế độ khẩu phần đặc biệt

Một số người bị ung thư có những vấn đề đặc biệt về ẩm thực.Thí dụ, người bị mổ thông kết tràng(colostomy),mổ thông hồi tràng(ileostomy) hoặc Cắt bỏ thanh quản(laryngectomy) cần phải theo 1 chế độ ăn uống đặc biệt . Người bị tiểu đường và người có bệnh tim hay bệnh cao chất béo cần phải xin cố vấn chuyên môn. Bác sĩ và các nhân viên về chế độ ăn uống có thể giúp được. Đa số bệnh viện đều có nhân viên chuyên môn về vấn đề dinh dưỡng cho người ung thư . Nếu thấy mình cần được giúp đỡ về chuyện chế độ ăn uống hãy xin giấy gới thiệu đến gặp các chuyên viên này

▶ *Vietnamese*

Eating well during treatment

Đường dây thông tin về Bệnh Ung thư:

- **Tiếng Việt**
  (03) 9209 0168
- **Tiếng Anh**
  13 11 20

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004