

Cẩm Nang Ăn Uống Lành Mạnh Cho Người Khỏi Bệnh Ung Thư

Lựa chọn loại thực phẩm và lối sống lành mạnh có thể giúp bạn phục hồi sau khi điều trị ung thư và có thể giảm khả năng bệnh ung thư tái phát. Những lựa chọn lành mạnh cũng giúp giảm nguy cơ bệnh tim, bệnh tiểu đường và các loại bệnh ung thư khác.

Là một người khỏi bệnh ung thư, có thể bạn sẽ có những nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt ảnh hưởng đến khẩu phần ăn của bạn. Nếu bạn đang có vấn đề về ăn uống, thiếu cân, còn chịu các phản ứng phụ hoặc các ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe do bệnh ung thư hoặc quá trình điều trị, thông tin trong tài liệu này có thể không đủ cho bạn. Hãy liên hệ với một chuyên gia dinh dưỡng có chứng chỉ để bàn về khẩu phần ăn đáp ứng nhu cầu của bạn.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Khi bạn phục hồi và trong khả năng của mình, hãy chọn một chế độ dinh dưỡng cân bằng dựa trên cẩm nang phòng ngừa ung thư. Bạn có thể hướng tới mục tiêu ăn uống lành mạnh và cải thiện sức khỏe của mình bằng cách thay đổi khẩu phần ăn theo thời gian. Đối với nhiều người, việc thực hiện những thay đổi nhỏ theo thời gian mang tính thực tế và dễ duy trì hơn là việc thực hiện những thay đổi nhanh chóng. Hãy tìm một phương pháp để thực hiện những thay đổi phù hợp với bạn.

Duy trì nhật ký ăn uống có thể giúp bạn hiểu thêm về thói quen ăn uống của mình và hướng tới mục tiêu ăn uống lành mạnh.

Hãy ăn nhiều loại rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm chứa protein hàng ngày

Thực phẩm có nguồn gốc thực vật cung cấp nhiều loại hợp chất chống ung thư. Những hợp chất này bao gồm chất xơ, vitamin, khoáng chất và các hoá chất có nguồn gốc thực vật. Tất cả thực phẩm có nguồn gốc thực vật bao gồm rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, quả hạch, hạt và gia vị là những nguồn cung cấp hợp chất chống ung thư. Để ngăn ngừa

bệnh ung thư, việc ăn nhiều và đa dạng các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật quan trọng hơn việc tập trung ăn bất kỳ thực phẩm nào.

Hãy dùng đĩa ăn của bạn làm ví dụ:

- Xếp rau củ và trái cây vào một nửa đĩa ăn của bạn. Chọn nhiều loại rau củ không tinh bột hơn các loại chứa tinh bột.
 - Rau củ không tinh bột bao gồm bông cải xanh, bắp cải, rau xanh, cải thìa, bí ngòi, đậu xanh và đậu đũa, cà rốt, cần tây, dưa chuột, hành tây, tỏi, cà chua, ớt chuông cùng tất cả các loại rau củ khác. Rau củ chứa tinh bột bao gồm khoai tây, khoai mỡ, khoai lang, chuối mề và ngô.
- Xếp ngũ cốc nguyên hạt như yến mạch, lúa mạch, lúa mì nguyên hạt và hạt diêm mạch vào một phần tư đĩa ăn của bạn.
- Xếp thực phẩm chứa protein như các loại đậu, cá, đậu phụ, trứng, bơ sữa ít béo, thịt hoặc thịt gia cầm vào một phần tư đĩa ăn của bạn. Các loại đậu bao gồm đậu nành, đậu khô, đậu, đậu lăng và đậu gà.
 - Phong cách ăn uống lành mạnh có thể gồm một lượng vừa phải cá, thịt gia cầm, trứng, bơ sữa ít béo và một lượng nhỏ thịt đỏ, chẳng hạn như thịt bò và thịt heo. Những thực phẩm này là nguồn protein lành mạnh và các chất dinh dưỡng khác có lợi cho sức khỏe.

Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn

Những đồ ăn và đồ uống này chứa lượng đường, natri và chất béo cao. Những thực phẩm này thường chứa ít chất dinh dưỡng giúp chúng ta khỏe mạnh và chứa quá nhiều calo, có thể dẫn đến tăng cân. Ăn những thực phẩm này với tần suất thấp hơn và khi bạn ăn, hãy ăn khẩu phần nhỏ.

Những thực phẩm chế biến sẵn bao gồm:

- đồ uống có đường như nước có ga, soda, cà phê và trà có đường, nước chanh và nước trái cây
- khoai tây chiên và các loại đồ ăn vặt khác
- khoai tây chiên
- mì ăn liền và súp đóng hộp
- thực phẩm chiên ngập dầu
- ngũ cốc có đường

- | kẹo
- | kem
- | các món nướng như bánh nướng, bánh ngọt, bánh rán vòng và bánh quy

Ăn ít thịt đỏ và ăn rất ít thịt chế biến sẵn, nếu có

Dùng thịt đỏ như thịt bò, heo, cừu và dê với tần suất thấp hơn và khẩu phần nhỏ hơn. Nếu bạn ăn thịt đỏ, nấu ít hơn 500 gram (18 ounce) mỗi tuần.

Tránh các loại thịt chế biến sẵn như xúc xích, thịt xông khói, giăm bông, thịt nguội và xúc xích hoặc dùng chúng trong những dịp đặc biệt.

Để phòng ngừa ung thư, tốt nhất là không dùng đồ uống có cồn

Nếu bạn chọn đồ uống có cồn, hãy giới hạn 1 ly mỗi ngày đối với nữ giới hoặc 2 ly mỗi ngày đối với nam giới.

Một ly tương đương:

- | Chai 341 mL (12 oz.) chứa 5% bia, rượu táo hoặc đồ uống ướp lạnh pha rượu
- | 142 mL (5 oz.) chứa 12% rượu vang
- | 43 mL (1,5 oz.) chứa 40% rượu mạnh, như rượu whisky làm từ lúa mạch đen, vodka, whisky, rum và gin.

Ăn thực phẩm thay vì dùng thực phẩm bổ sung để ngăn ngừa ung thư

Trong quá trình điều trị ung thư nên tránh dùng vitamin, khoáng chất, thảo dược và các thực phẩm bổ sung khác với liều lượng cao.

Vitamin, khoáng chất hoặc thực phẩm bổ sung từ thảo dược chưa được chứng minh là có tác dụng ngăn ngừa ung thư tiến triển hay tái phát. Thực phẩm bổ sung không có các tác dụng ngăn ngừa ung thư giống như ăn thực phẩm toàn phần. Nghiên cứu cho biết một vài thực phẩm bổ sung có thể gây hại và làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư cho một số người.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng có chứng chỉ về nhu cầu cá nhân của bạn trước khi sử dụng thực phẩm bổ sung.

Hướng tới cân nặng tối ưu

Thiếu cân hoặc thừa cân đều làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe. Chế độ ăn uống khỏe mạnh và lối sống tích cực có thể giúp bạn kiểm soát cân nặng của mình. Nếu bạn lo lắng về cân nặng của mình, hãy trò chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có chứng chỉ về một kế hoạch ăn uống lành mạnh phù hợp với bạn.

Vận động thể chất thường xuyên

Vận động thường xuyên có thể giúp bạn có được cân nặng lý tưởng, duy trì sức khỏe và cảm thấy khỏe mạnh. Điều này có thể giúp giảm mệt mỏi, duy trì thể lực và giảm nguy cơ tái phát một số bệnh ung thư.

Trước khi vận động thể chất thường xuyên hơn, hãy tham vấn bác sĩ hoặc đội ngũ chăm sóc sức khỏe để xem loại hình và cường độ vận động nào là tốt nhất cho bạn.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.