

Cẩm nang Ăn uống Sau Chẩn đoán Ung thư Tuyến tiền liệt

Lựa chọn thực phẩm và lối sống lành mạnh sau chẩn đoán ung thư tuyến tiền liệt có thể giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ bạn trước những vấn đề sức khỏe như bệnh tim mạch, tiểu đường và các loại bệnh ung thư khác. Các nghiên cứu đưa ra một chế độ ăn lành mạnh bao gồm nhiều loại thực phẩm giúp ngăn ngừa tình trạng ung thư tuyến tiền liệt chuyển biến xấu hoặc tái phát. Chúng ta cần thêm nhiều nghiên cứu để có kết luận chắc chắn hơn.

Tài liệu này sẽ cung cấp thông tin tổng quan giúp bạn thiết lập một chế độ ăn uống lành mạnh. Tài liệu cũng sẽ nhấn mạnh những thực phẩm mà nghiên cứu chỉ ra rằng chúng có thể làm tăng hoặc giảm tốc độ phát triển tế bào ung thư tuyến tiền liệt.

Nếu bạn đang có vấn đề về ăn uống, sút cân không lường trước hay chịu các phản ứng phụ của hóa trị hoặc xạ trị, thông tin trong tài liệu này có thể không thực sự hiệu quả với bạn ngay lúc này. Hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng để lên thực đơn đáp ứng nhu cầu của bạn.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Áp dụng chế độ ăn giàu thực vật.

Nam giới ăn khỏe cũng như có chế độ ăn cân bằng và đa dạng được khuyến nghị áp dụng chế độ ăn giàu thực vật.

Chế độ ăn giàu thực vật có nhiều loại thực phẩm như:

- | rau củ
- | trái cây
- | ngũ cốc nguyên hạt
- | các loại đậu (đậu lăng, đậu và đậu Hà Lan)
- | hạt và quả hạch.

Một chế độ ăn giàu thực vật không nhất thiết phải là ăn chay. Có thể bổ sung một lượng nhỏ cá và các loại thịt khác (thịt bò, thịt heo, thịt thú rừng, gia cầm) và các sản phẩm từ động vật như trứng.

Hãy dùng bữa với một nửa là rau củ và trái cây, một phần tư là ngũ cốc nguyên hạt, một phần tư là thịt và các loại thay thế theo từng bữa. Thường xuyên dùng các loại đậu thay thế cho thịt.

Các loại thực phẩm thực vật chưa qua chế biến và nguyên hạt cung cấp nhiều loại vitamin, khoáng chất và chất xơ thường có hàm lượng calo, muối, đường phụ gia và chất béo thấp hơn. Thực đơn giàu thực vật đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bạn có thể giúp bạn thỏa mãn cơn đói mà lại dễ dàng duy trì cân nặng khỏe mạnh và cơ thể sáng khoái.

Chú ý: Nếu bạn bị tiêu chảy trong quá trình xạ trị, có thể bạn cần ăn ít chất xơ hơn. Hạn chế thực phẩm giàu chất xơ như ngũ cốc nguyên cám, trái cây khô, vỏ trái cây và rau củ.

Phân đầu hoặc duy trì số đo cơ thể khỏe mạnh.

Tăng cân rất phổ biến ở nam giới mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt đang điều trị nội tiết tố. Một số nghiên cứu tiết lộ rằng tăng cân có thể làm tăng khả năng tái phát ung thư và các vấn đề sức khỏe khác. Chế độ ăn uống khỏe mạnh và lối sống tích cực có thể giúp bạn kiểm soát cân nặng của mình. Nếu bạn có vấn đề về cân nặng, hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng.

Hạn chế thực phẩm giàu chất béo và đường phụ gia.

Thực phẩm giàu chất béo và đường phụ gia chứa nhiều calo và ăn những thực phẩm này thường xuyên sẽ rất dễ tăng cân. Hơn nữa, những thực phẩm này lại thiếu các chất dinh dưỡng bảo vệ bạn trước ung thư. Để hạn chế chất béo và đường phụ gia:

1. Uống nước lọc, trà hoặc cà phê không đường thay vì đồ uống có đường như trà hay cà phê có đường, nước chanh, nước trái cây và đồ uống có ga.
1. Hạn chế đồ ăn nhanh, thực phẩm tiện lợi, đồ ăn vặt giàu chất béo và đường tinh luyện như khoai tây cắt lát, khoai tây chiên, thực phẩm chiên ngập dầu, bánh nướng, kem và bánh quy. Nếu bạn ăn những loại thực phẩm này, hãy ăn với lượng thật nhỏ.

Dùng lượng canxi và vitamin D cần thiết mỗi ngày.

Điều trị nội tiết tố cho bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt có thể gây loãng xương. Để dùng lượng canxi và vitamin D cần thiết mỗi ngày giúp xương chắc khỏe:

- 1. Hãy ăn hoặc uống các nguồn thực phẩm chứa canxi mỗi ngày. Các nguồn thực phẩm chứa canxi bao gồm sữa và chế phẩm từ sữa (như sữa chua và nấm kefir) và đồ uống bổ sung canxi đậu nành hay các đồ uống nguồn gốc thực vật khác.
- 1. Khi chọn chế phẩm từ sữa, hãy thường xuyên chọn loại ít chất béo (2% chất béo trở xuống).
- 1. Sử dụng thực phẩm bổ sung canxi nếu bạn không hấp thụ đủ canxi từ thức ăn.
- 1. Hãy ăn hoặc uống các nguồn thực phẩm chứa vitamin D mỗi ngày. Các nguồn thực phẩm chứa vitamin D bao gồm sữa, đồ uống bổ sung đậu nành và đồ uống nguồn gốc thực vật khác, cá béo và bơ thực vật.
- 1. Nếu bạn trên 50 tuổi, bạn nên dùng thực phẩm bổ sung 400 IU vitamin D mỗi ngày ngoài các nguồn thực phẩm chứa vitamin D.

Độ tuổi	Lượng canxi cần thiết mỗi ngày, tính bằng miligam (mg)		Lượng vitamin D cần thiết mỗi ngày, tính bằng Đơn vị Quốc tế (IU)
	Liều lượng cần thiết mỗi ngày	Dưới mức	
19–50 tuổi	1.000	2.500	600 IU
51–70 tuổi	1.000	2.000	600 IU
Trên 70 tuổi	1.200	2.000	800 IU

Tìm hiểu về nghiên cứu thực phẩm hiện hành.

Nhiều loại thực phẩm được nghiên cứu để xem tác động của chúng lên bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Mặc dù chưa được chứng minh nhưng nghiên cứu đã chỉ ra các loại thực phẩm nên bổ sung hoặc hạn chế để làm chậm tốc độ phát triển bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Thực phẩm nên bổ sung:

- Chế phẩm từ cà chua như tương, sốt, nước ép và cà chua đóng hộp.
- Các loại rau họ cải như cải thìa, bông cải xanh, cải bắp, bông cải trắng và cải xoăn.
- Chất béo thực vật lành mạnh như bơ, hạt, quả hạch và dầu thực vật như dầu cải và dầu ôliu.

Thực phẩm nên hạn chế:

- Chất béo động vật như thịt mỡ, da của gia cầm, chế phẩm sữa hàm lượng chất béo cao (hơn 2%) và bánh nướng có bơ.
- Thịt đỏ.
- Thịt chế biến sẵn như thịt nguội, thịt xông khói và xúc xích.

Không có nghiên cứu nào chỉ ra rằng ăn cá, thực phẩm từ đậu nành, hạt lanh, lựu hay uống trà và cà phê có ảnh hưởng tới tốc độ phát triển bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Cho dù vậy, đây là các loại thực phẩm lành mạnh và nam giới có thể đưa vào thực đơn như một phần trong chế độ ăn đa dạng giàu thực vật.

Chọn thực phẩm tươi thay vì thực phẩm bổ sung.

Hiện nay, không có nghiên cứu nào có đủ sức thuyết phục rằng sử dụng các thực phẩm bổ sung vitamin, khoáng chất và thảo dược giúp ngăn chặn ung thư tuyến tiền liệt tái phát hoặc chuyển biến xấu. Một vài nghiên cứu còn chỉ ra rằng thực phẩm bổ sung có thể tiềm ẩn nhiều tác hại. Ví dụ, thực phẩm bổ sung selen và vitamin E có thể tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt ở nhiều người. Do đó, nhìn chung không nên sử dụng thực phẩm bổ sung vitamin và khoáng chất để ngăn ngừa hoặc điều trị ung thư tuyến tiền liệt.

Nếu bạn lo lắng về việc không hấp thu đủ lượng vitamin và khoáng chất trong chế độ ăn thì dùng thực phẩm bổ sung khoáng chất và vitamin tổng hợp cũng an toàn với hầu hết mọi người. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi sử dụng bất kỳ loại thực phẩm bổ sung nào nhé.



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.