

Ăn uống trong điều trị ung thư

Ăn uống khi đang điều trị ung thư thật khó khăn, đặc biệt là trong giai đoạn chống chọi với ảnh hưởng từ việc hóa trị và xạ trị. Để có đủ sức khỏe “theo đuổi” đến cùng quá trình điều trị, việc xây dựng chế độ ăn uống cho phù hợp vô cùng quan trọng.

1. Chán ăn

Khi có cảm giác không muốn ăn, bạn rất dễ bỏ bữa. Để cơ thể vẫn có đủ dưỡng chất cần thiết, hãy thử những bí quyết sau: - Ăn khi đói dù không ăn được nhiều. - Lập thời gian biểu cho việc ăn uống và mỗi ngày, luôn ăn đúng giờ quy định. - Ăn từng bữa nhỏ. - Chuẩn bị sẵn thức ăn và đồ ăn vặt như trứng luộc, đậu... để bạn có thứ để “nhâm nhi” với đầy đủ dưỡng chất khi không cảm thấy đói hay không thể nấu ngay đồ ăn được.

2. Cảm thấy mệt mỏi

Quá trình điều trị làm mất sức khiến bạn không muốn làm gì, kể cả việc nấu ăn hay thậm chí là ăn thứ gì đó. Trong trường hợp này bạn nên:

- Mua những phần thức ăn sẵn phù hợp (những loại thức ăn giàu dinh dưỡng dành cho người bệnh).

- Chọn thức ăn đặc, giàu calo.

- Có thể liên hệ nơi bán thức ăn có dịch vụ giao tận nhà để đặt hàng những món ăn cần thiết. Đây cũng là cách để bạn không phải bận tâm về chuyện nấu nướng, dành thời gian nhiều hơn cho việc điều trị.

3. Buồn nôn và ói

Sẽ có lúc bạn cảm thấy khỏe và thèm ăn nhưng có khi nghe mùi hoặc nhìn thấy món ăn là cơn buồn nôn lại xuất hiện. Những cách sau đây sẽ giúp bạn vượt qua vấn đề này:

- Uống thật nhiều nước (đôi khi, nguồn gốc của việc buồn nôn là do quá trình điều trị làm cơ thể mất nước).

- Có thể uống nước mát (nước mát sẽ giúp làm dịu bao tử).

- Cho thêm gừng vào đồ ăn hoặc đồ uống vì gừng luôn là vị thuốc chữa chứng buồn nôn rất hiệu quả.

- Ăn thật chậm và không nên ăn tiếp khi đã có cảm giác no.

4. Đau, khô miệng và cổ họng

Việc xạ trị ở khu vực đầu và cổ có thể làm thay đổi lượng nước bọt tiết ra trong miệng. Điều này làm miệng và cổ họng hay bị khô, đau, rát. Để đối phó với tình trạng này, hãy áp dụng những cách sau:

- Sử dụng nước súc miệng mỗi ngày một lần để làm sạch miệng, loại trừ vi khuẩn gây đau họng.

- Uống nhiều nước để tránh mất nước.

- Ăn những bữa nhỏ và thường xuyên. Điều này buộc bạn phải nhai và hoạt động cơ miệng nhiều, giúp tiết ra nước bọt để rửa trôi vi khuẩn trong miệng.

- Chọn những thực phẩm, món ăn dễ nuốt như kem hoặc xúp. Nếu thấy khó nuốt, thay vì dùng những món làm từ sữa, hãy dùng loại sữa ít béo, chẳng hạn đổi món kem thành món sữa chua ít béo sẽ giúp bạn dễ ăn hơn.

- Dùng bánh mì chung với dầu ô liu hoặc thêm bơ, nước xốt vào món ăn cho dễ nuốt.

5. Thay đổi khẩu vị

Khi phải điều trị bằng phương pháp hóa trị, cơ quan vị giác sẽ bị ảnh hưởng khiến bạn không cảm thấy ngon khi nếm món ăn. Nếu điều này xảy ra bạn cần:

- Cho thêm nước chấm hoặc nước xốt vào món thịt, cá.
- Để giảm bớt vị đắng chát trong miệng, hãy chọn các món có thịt nạc như thịt gà, cũng có thể dùng thêm đậu hũ, trứng hoặc bơ đậu phộng.
- Sử dụng đồ dùng bằng nhựa thay vì kim loại.
- Điều quan trọng là bạn phải lắng nghe chính cơ thể mình và chỉ nên lựa chọn những món ăn mà bạn thấy dễ chịu khi ngửi hoặc nhìn thấy, đừng cố gắng ăn những thứ không thích.
- Tránh những món để lại mùi vị đậm (như các món cá).
- Làm dịu bớt những món có mùi mạnh như các món nhiều gia vị, quá ngọt hay mặn.

6. Những vấn đề về đường ruột

Dù là tiêu chảy hay táo bón thì những rối loạn của hệ thống tiêu hóa là vấn đề phổ biến khi điều trị ung thư. Những điều bạn nên làm trong trường hợp này là:

- Uống thật nhiều nước, gồm nước lọc và nước trái cây để giúp rửa sạch ruột.
- Tránh những thức uống có chất cafein vì chúng khử nước nên sẽ khiến cho “rắc rối” ở ruột trở nên trầm trọng hơn.
- Không dùng các món có nhiều chất béo. Thay vào đó nên ăn nhiều rau xanh và trái cây, chúng có nhiều chất xơ nên có lợi cho sự hoạt động của hệ tiêu hóa.
- Thay đổi lượng chất xơ trong khẩu phần. Nếu đang bị táo bón, cần ăn nhiều chất xơ hơn, ngược lại nếu đang tiêu chảy, cần hạn chế lượng chất xơ.
- Gọt vỏ và bỏ hạt các loại trái cây trước khi ăn để cơ thể dễ tiêu hóa hơn.
- Tránh những thứ có nhiều hơi gas như kẹo cao su, đồ uống có gas, cafein...