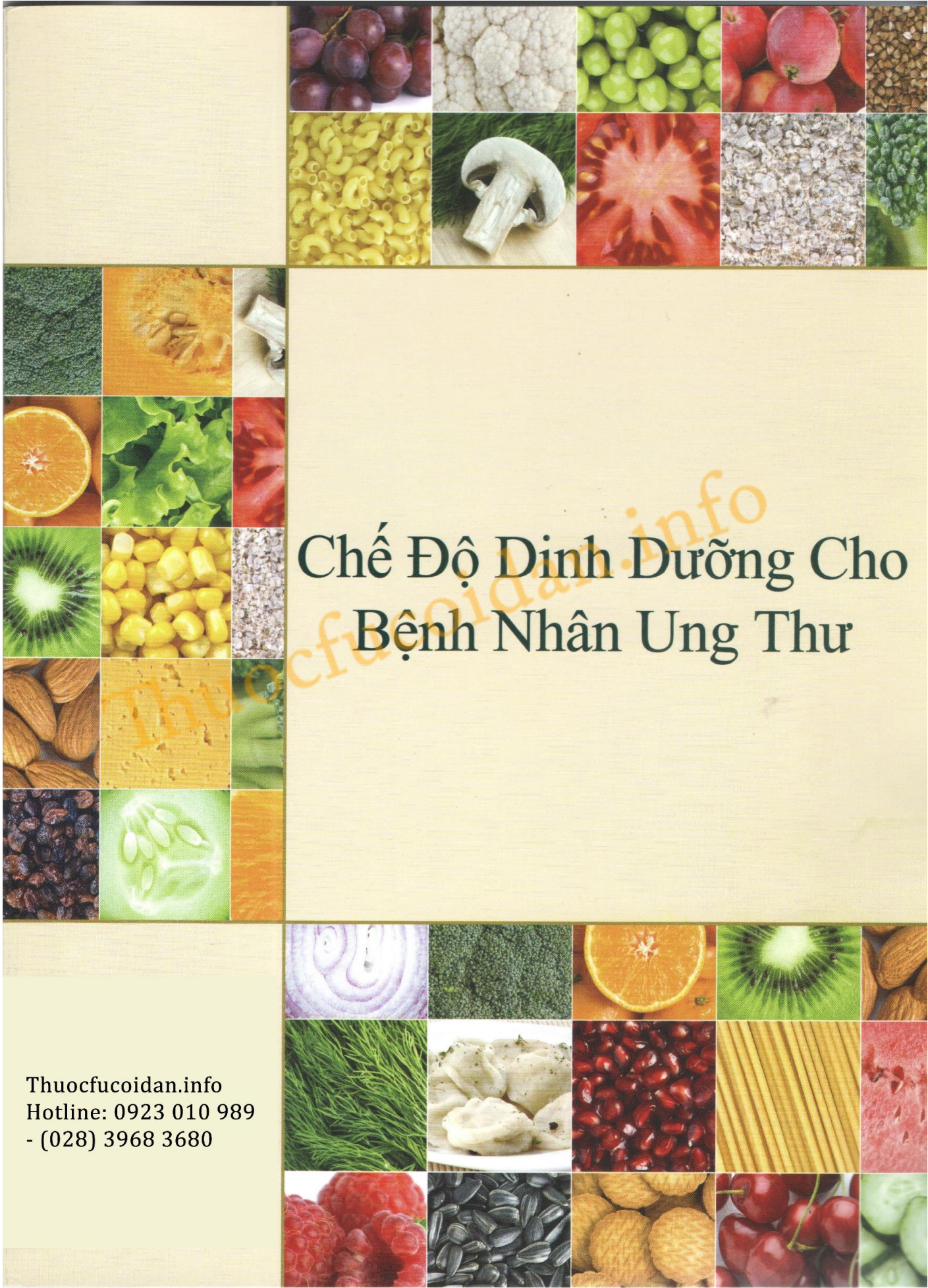
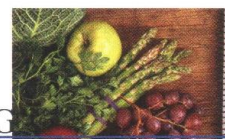




# Chế Độ Dinh Dưỡng Cho Bệnh Nhân Ung Thư

Thuocfucoidan.info  
Hotline: 0923 010 989  
- (028) 3968 3680





## Lời mở đầu

Trong xã hội hiện đại ngày nay, một trong những yếu tố làm cho tỷ lệ mắc ung thư tăng lên đó là sự thay đổi trong thói quen ăn uống của con người trong những năm gần đây. Theo như kết quả điều tra cho thấy: con người hiện đại chịu ảnh hưởng của những yếu tố như ăn nhiều các chất béo, ít vận động, hút thuốc, có kinh sớm hay mãn kinh muộn có thể dẫn đến xu thế làm tăng tỷ lệ mắc bệnh ung thư ruột, ung thư vú và ung thư khoang miệng. Cải thiện chế độ ăn uống có thể phòng tránh ung thư hiệu quả.

Bên cạnh đó, đối với những bệnh nhân đang mắc chứng bệnh ung thư nhất là đang trong thời gian điều trị bệnh, quá trình điều trị cho bệnh nhân ung thư cần phải áp dụng kết hợp nhiều kỹ thuật, quá trình tiến hành phẫu thuật, đồng thời cũng tiến hành các điều trị hỗ trợ khác như là hoá trị, xạ trị. Thông thường, khi hoá chất vào cơ thể sẽ có tác dụng phụ không tốt, sẽ có phản ứng khó chịu. Điều trị khối u và kháng cự với ung thư sẽ làm tiêu hao thể lực bệnh nhân. Chỉ có tiến hành bổ sung đầy đủ dinh dưỡng, cung cấp chế độ ăn uống, bổ sung đầy đủ các dưỡng chất mà cơ thể cần mới giúp cho quá trình điều trị đạt hiệu quả, và cũng có ích cho những phương án điều trị sau này, giúp cho cơ thể tự kháng cự lại ung thư nhằm đảm bảo cải thiện chất lượng cuộc sống của người bệnh ung thư.

Những thông tin dưới đây là những lời khuyên của Chuyên gia của Bệnh viện Ung bướu sẽ giới thiệu cho các bạn cách ăn uống cho bệnh nhân ung thư.



# Mục Lục

## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Nguy cơ từ thịt đỏ.....                                                      | 4  |
| 2. Thức ăn của tế bào ung thư.....                                              | 7  |
| 3. Mối quan hệ giữa chế độ ăn uống và bệnh ung thư.....                         | 10 |
| 4. Bốn loại ung thư liên quan đến ăn uống.....                                  | 12 |
| 5. 8 thói quen xấu dẫn đến ung thư.....                                         | 14 |
| 6. Những sai lầm trong ăn uống với bệnh nhân ung thư.....                       | 16 |
| 7. Bệnh nhân ung thư cần có chế độ ăn uống kết hợp như thế nào?.....            | 18 |
| 8. Chế độ ăn uống phòng chống ung thư mùa xuân.....                             | 20 |
| 9. 8 loại thực phẩm chủ chốt chống ung thư.....                                 | 22 |
| 10. Những thực phẩm có màu sắc sẽ giúp bạn có sức đề kháng chống lại ung thư... | 24 |
| 11. Không phải ai cũng thích hợp uống sữa đậu nành phòng chống ung thư.....     | 26 |
| 12. Giới thiệu các công thức nấu ăn giúp phòng chống ung thư.....               | 28 |
| 13. Giải đáp 3 sai lầm lớn về chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư.....         | 30 |

## II. Ung Thư Vú, Ung Thư Buồng Trứng, Ung Thư Cổ Tử Cung

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Những thực phẩm nào tốt cho sự hồi phục sức khỏe của bệnh nhân ung thư vú..            | 32 |
| 2. Trước khi phẫu thuật bệnh nhân ung thư vú cần chú ý những gì trong chế độ ăn uống..... | 34 |
| 3. Nguyên tắc dinh dưỡng của người bị ung thư buồng trứng.....                            | 36 |
| 4. Tác dụng của thực phẩm đối với bệnh ung thư cổ tử cung như thế nào?.....               | 38 |

## III. Ung Thư Tuyến Tiền Liệt

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 1. Cần chú ý gì về ăn uống sau mổ ung thư tiền liệt tuyến..... | 40 |
|----------------------------------------------------------------|----|

## IV. Ung Thư Dạ Dày

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Cân bằng chế độ ăn uống sau phẫu thuật ung thư dạ dày.....                     | 42 |
| 2. Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, để bắt đầu cuộc chiến bảo vệ dạ dày..... | 44 |
| 3. Những loại rau có lợi cho bệnh nhân ung thư dạ dày phục hồi.....               | 46 |
| 4. Sau khi phẫu thuật ung thư dạ dày nên có chế độ ăn uống như thế nào?.....      | 48 |

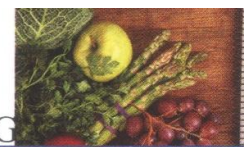
## V. Ung Thư Thực Quản

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Chăm sóc về chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư thực quản trước và sau phẫu thuật..... | 50 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.





## VI. Ung Thư Họng

1. Lựa chọn việc ăn uống cho bệnh nhân ung thư họng sau phẫu thuật.....52
2. Bệnh nhân ung thư vòm mũi họng sau khi hóa trị nên ăn gì?.....54

## VII. Ung Thư Gan

1. Chế độ ăn uống hợp lý có thể thúc đẩy hiệu quả điều trị ung thư gan.....56
2. Lựa chọn việc ăn uống cho bệnh nhân ung thư họng sau phẫu thuật.....58
3. Bệnh nhân ung thư gan có thể ăn nấm, uống sữa đậu nành không?.....60
4. Sau quá trình phẫu thuật, ung thư gan cần chú ý chế độ ăn uống thế nào?.....62
5. Bệnh nhân ung thư gan giai đoạn cuối cần có chế độ ăn uống như thế nào?.....64

## VIII. Ung Thư Ruột Kết

1. Làm thế nào để điều dưỡng các triệu chứng sau phẫu thuật ung thư ruột kết bằng ăn uống?.....66
2. Chế độ ăn uống sẽ giúp bạn phòng tránh ung thư ruột kết.....68

## IX. Ung Thư Đường Tiết Niệu

1. Hướng dẫn bạn cách tránh xa các khối u ở đường tiết niệu Uống nhiều nước để tránh ung thư bàng quang.....70

## X. Ung Thư Phổi

1. Giới thiệu các món ăn dưỡng sinh cho bệnh ung thư phổi.....72
2. Chế độ ăn uống thích hợp cho bệnh nhân ung thư phổi giai đoạn cuối.....74
3. Bệnh nhân ung thư phổi sau khi hoá trị nên ăn gì?.....76
4. Đề phòng Ung thư phổi bằng thực phẩm.....78
5. Lời khuyên về chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư phổi hậu phẫu.....80

## XI. Ung Thư Máu Trắng

1. Bệnh nhân máu trắng cũng có thể ăn rất ngon miệng.....82

## XII. Ung Thư Túi Mật

1. Chăm sóc ăn uống cho bệnh nhân ung thư túi mật sau phẫu thuật.....84
2. Chuẩn bị bữa ăn đúng cho bệnh nhân ung thư đường mật như thế nào?.....86

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.

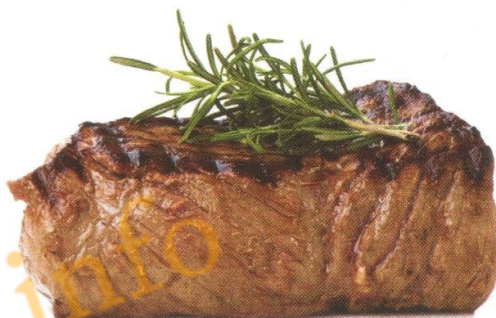


## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 1. Nguy cơ từ thịt đỏ

- Mặc dù các loại thịt đỏ được ghi nhận là chứa nhiều đạm và phù hợp cho sự phát triển của thể chất. Tuy nhiên nếu sử dụng thịt đỏ không hợp lý thì bạn sẽ phải đối mặt với nhiều nguy cơ.

Một hóa chất được phát hiện trong thịt đỏ mới đây đã giúp giải thích tại sao ăn quá nhiều thịt nướng, thịt băm và thịt xông khói lại có hại cho sức khỏe tim mạch. Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Trung tâm y tế Cleveland (Mỹ) cho thấy rằng chất cacnitin trong thịt đỏ bị phá vỡ bởi các vi khuẩn trong ruột. Điều này kích hoạt một phản ứng dây chuyền làm tăng lượng cholesterol trong máu và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.



Trong những thí nghiệm trên chuột và người, các nhà khoa học phát hiện thấy rằng các vi khuẩn trong ruột có thể ăn chất cacnitin. Sau đó, chất này phân hủy thành một loại khí được gan chuyển hóa thành một chất khác có tên là TMAO. Nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng chất TMAO liên quan tới quá trình tích tụ mỡ trong các mạch máu, một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn tới bệnh tim mạch và tử vong.

Tiến sĩ Stanley Hazen, người đứng đầu nghiên cứu, cho biết: Chất TMAO có thể chỉ là một sản phẩm do cơ thể thải ra, nhưng nó có ảnh hưởng đáng kể tới quá trình chuyển hóa cholesterol và làm tích tụ cholesterol trong máu”.

Những nghiên cứu trước đây cũng cho thấy rằng ăn thịt đỏ thường xuyên có thể gây hại cho tim bởi vì loại thịt này chứa nhiều mỡ bão hòa. Vì thế các nhà khoa học khuyến cáo mọi người nên ăn ít thịt đỏ hơn để bảo vệ sức khỏe. “Nghiên cứu cho thấy ăn ít thịt đỏ sẽ tốt hơn cho sức khỏe của bạn. Tôi thường ăn thịt đỏ 5 ngày/tuần, nhưng bây giờ tôi đã giảm số lần suất ăn thịt đỏ xuống 1 ngày/2 tuần”, tiến sĩ Stanley Hazen cho biết. Ông cũng khuyên mọi người nên sử dụng sữa chua lợi khuẩn để làm cân bằng vi khuẩn trong ruột và giúp giảm lượng vi khuẩn ăn cacnitin, từ đó giảm các tác hại về sức khỏe do ăn thịt đỏ.



- **Tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư**

Các nhà nghiên cứu đã theo dõi hàng nghìn người trưởng thành trong gần 20 năm và phát hiện những người ăn chế độ giàu protein động vật thì khả năng chết vì ung thư cao gấp 4 lần những người ăn ít đạm. Tỷ lệ này cao gần bằng nguy cơ phát triển ung thư khi hút 20 điếu thuốc mỗi ngày.

Các nghiên cứu trước đây từng cho thấy mối liên quan giữa ung thư và thịt đỏ, nhưng đây là lần đầu tiên có nghiên cứu đo lường được nguy cơ chết người gây ra bởi việc thường xuyên ăn quá nhiều đạm.

Các tư vấn dinh dưỡng truyền thống thường tập trung khuyến cáo cắt giảm chất béo, đường và muối. Tổ chức Y tế thế giới sẽ công bố một tư vấn mới hướng dẫn việc nên hạn chế tiêu thụ đường nhưng có rất ít cảnh báo về việc lạm dụng protein.

Các nhà nghiên cứu Mỹ thấy rằng những người có chế độ ăn giàu đạm sẽ tăng 74% khả năng chết vì các nguyên nhân khác nhau trong thời gian nghiên cứu so với những người ăn ít đạm. Tỷ lệ những người này chết vì tiểu đường cũng cao hơn vài lần.

Các chuyên gia khuyên chúng ta không nên ăn quá 300-500g thịt đỏ (bò, lợn, bê...) mỗi tuần. Thay vì ăn thịt đỏ, hãy ăn nhiều cá và thịt gia cầm.

- **Thịt đỏ và thịt trắng khác nhau như thế nào?**

Xin cùng tìm hiểu.

Trong phạm vi dinh dưỡng, Thịt là chất đạm do động vật có vú, gia súc, chim muông cầm thú trên rừng, ngoài ruộng cũng như sinh vật dưới nước cung cấp. Đây là phần mềm nằm giữa da và xương và cũng là thành phần cấu tạo các bộ phận của cơ thể.

Gia súc là những động vật có sừng, móng chân chẻ như bò, cừu dê, heo.



### • Cấu trúc

Thịt được tạo thành bởi vô số những sợi tế bào nhỏ chứa dung dịch protein, nitrogen, muối, carbohydrat, diêu tố, sinh tố, khoáng chất và chất màu. Chung quanh sợi thịt là một dung dịch chất lỏng có cùng các thành phần vừa kể.

Tất cả được bao bọc bởi những màng đậm chất gọi là mô liên kết. Mô liên kết càng ít thì chất béo càng nhiều và thịt sẽ mềm hơn.

Thịt có khoảng 75% nước, 25% đậm và 5% còn lại là chất béo, carbohydrat và khoáng chất.

Tỷ lệ nước thay đổi tùy theo loại thịt, vị trí thịt trên con vật, tùy theo mùa trong năm cũng như thời tiết của vũ trụ vào lúc con vật bị giết mổ.

Cấu trúc của thớ thịt ảnh hưởng tới phẩm chất thịt. Cấu trúc này tùy thuộc vào sự vận động, dinh dưỡng và tuổi của con vật.

Chúng ta thường khoái ăn món “thịt gà đi bộ”, cho là thịt chắc hơn là thịt công nghiệp, nuôi chung trong phòng hẹp, không nhúc nhích được. Theo một số tác giả, vận động nhiều làm cho thịt kém mềm. Tuy nhiên có nghiên cứu lại nói vận động làm cơ bắp phì đại, giảm mô liên kết, nhờ đó thịt mềm.

Thường thường, động vật về già hơi có nhiều mô liên kết hơn khi còn ít tuổi đời, do đó thịt thường dai. Vận động nhiều, tuổi cao thì thịt cứng và dai. Thịt thăn-lưng- sườn mềm hơn thịt ở vai, bụng. Ngay sau khi con vật được hy sinh, thịt trở nên cứng; nhưng để vài ngày nó lại mềm dẻo (pliant) trở lại.

Thịt bò có màu đỏ, bê màu hồng nhạt, lợn hồng xám, cừu non có màu đỏ thẫm. Màu của thịt là do chất myoglobin tạo thành. Mỡ trong các loại thịt cũng khác nhau: mỡ heo thì mềm, màu hồng nhạt; mỡ cừu cứng; mỡ bê có rất ít chất béo còn mỡ bò thì cứng, màu trắng hoặc trắng ngà.

Thịt bò có nhiều chất đậm hơn thịt lợn nhưng thịt lợn lại nhiều chất béo hơn.

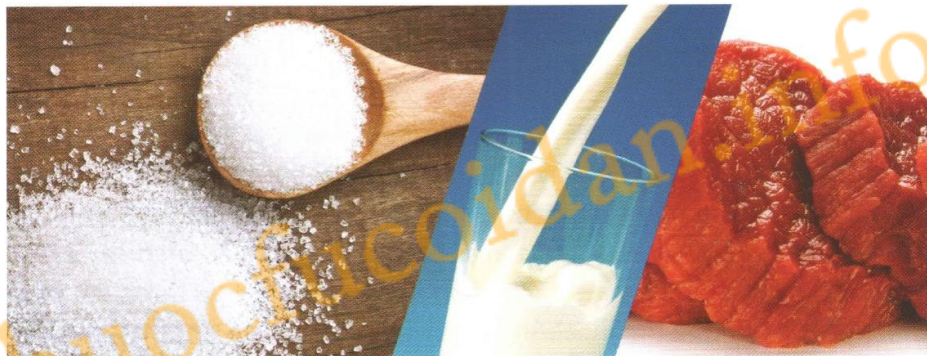
Khách mua thịt thường để ý coi thịt có ngon, tươi, mềm và có dễ dàng cho việc nấu nướng.



## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 2. Thức ăn của tế bào ung thư

Một trong những bệnh viện nổi tiếng nhất trên thế giới thay đổi quan điểm của mình về bệnh ung thư. Bệnh viện Johns Hopkins là một bệnh viện trường đại học nằm ở Baltimore, Maryland ở Hoa Kỳ. Được thành lập nhờ tài trợ từ John Hopkins, ngày hôm nay nó là một trong những bệnh viện nổi tiếng nhất trên thế giới và năm thứ 17 liên tiếp được phân loại ở vị trí đầu tiên trong bảng xếp hạng của các bệnh viện tốt nhất tại Hoa Kỳ.



Sau nhiều năm nói với mọi người hóa trị liệu là cách duy nhất để điều trị và loại bỏ ung thư, Bệnh viện Johns Hopkins đã bắt đầu nói với mọi người rằng có những lựa chọn thay thế khác với hóa trị liệu: một cách hiệu quả để chống lại ung thư là không nuôi các tế bào ung thư với các chất dinh dưỡng cần thiết cho nó để nó không phát triển được.

#### • Thức Ăn Của Tế Bào Ung Thư

A. Đường : là một loại thực phẩm của bệnh ung thư. Không tiêu thụ đường là cắt bỏ một trong những nguồn quan trọng nhất của các tế bào ung thư. Có sản phẩm thay thế đường như saccharin, nhưng chúng được làm từ Aspartame và rất có hại. Tốt hơn nên thay thế đường bằng mật ong Manuka hay mật đường nhưng với số lượng nhỏ. Muối có chứa một hóa chất phụ gia để xuất hiện màu trắng. Một lựa chọn tốt hơn cho muối trắng là muối biển hoặc các loại muối thực vật.



B. Sữa : làm cho cơ thể sản xuất chất nhầy, đặc biệt là trong đường ruột. Tế bào ung thư ăn chất nhầy. Loại bỏ sữa và thay thế bằng sữa đậu nành, các tế bào ung thư không có gì để ăn, vì vậy nó sẽ chết.

C. Thịt đỏ : các tế bào ung thư trưởng thành trong môi trường axit. Một chế độ ăn uống là thịt đỏ có tính axit, tốt nhất là ăn cá, và một chút thịt gà thay vì thịt bò hay thịt heo. Hơn nữa, thịt chứa kháng sinh, hormon và ký sinh trùng, rất có hại, đặc biệt đối với những người mắc bệnh ung thư. Protein thịt khó tiêu hóa và đòi hỏi nhiều enzym. Thịt không tiêu hóa ở lại và hư hỏng trong cơ thể dẫn tới tạo ra các độc tố nhiều hơn.

• **Góp phần giải quyết vấn đề:**

- 1) Một chế độ ăn uống gồm 80% rau quả tươi và nước ép, ngũ cốc, hạt, các loại hạt quả, quả hạnh nhân và một ít loại trái cây đặt cơ thể trong môi trường kiềm. Chúng ta chỉ nên tiêu thụ 20% thực phẩm nấu chín, bao gồm cả đậu. Nước ép rau tươi cung cấp cho cơ thể co-enzyme có thể dễ dàng hấp thu và ngấm vào các tế bào 15 phút sau khi được tiêu thụ để nuôi dưỡng và giúp định hình các tế bào khỏe mạnh. Để có được các enzym sống, giúp xây dựng các tế bào khỏe mạnh, chúng ta phải cố gắng uống nước ép rau (tất cả, bao gồm cả linh thảo) và ăn nhiều rau quả tươi 2 hoặc 3 lần mỗi ngày.
- 2) Không nên dùng cafe, trà và chocolate có chứa nhiều caffeine. Trà Xanh là một lựa chọn tốt hơn vì có chất chống ung thư. Tốt nhất là uống nước tinh khiết hoặc nước lọc để tránh các chất độc và kim loại nặng trong nước thường. Không uống nước cất vì nước này có chứa axit.
- 3) Các thành các tế bào ung thư được bao phủ bởi một loại protein rất cứng. Khi không ăn thịt, những thành tế bào phóng thích nhiều enzym hơn, tấn công các protein của các tế bào ung thư và cho phép hệ thống miễn dịch tiêu diệt các tế bào ung thư.
- 4) Một số chất bổ sung giúp xây dựng lại hệ thống miễn dịch: Floressence, Essiac, chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất, EPA, dầu cá ... giúp các tế bào để chiến đấu và tiêu diệt các tế bào ung thư. Các chất bổ sung khác như vitamin E được biết đến bởi vì nó gây ra apoptosis, cách bình thường của cơ thể để loại bỏ các tế bào vô dụng hoặc bị lỗi.



5) Ung thư là một căn bệnh của cơ thể, tâm trí và tinh thần. Một thái độ hoạt động và tích cực hơn sẽ giúp các bệnh nhân ung thư chiến đấu và sống còn. “Giận dữ và không hiểu biết, không tha thứ sẽ đặt cơ thể vào tình trạng căng thẳng và một môi trường axit”. Học để có tâm hồn khả ái và yêu thương với một thái độ sống tích cực là rất có lợi cho sức khỏe. Học thư giãn và tận hưởng cuộc sống.

6) Các tế bào ung thư không thể sống trong một môi trường dưỡng khí (oxygénée). Luyện tập thể dục hàng ngày, hít thở sâu giúp lấy thêm nhiều oxy vào các tế bào. Liệu pháp oxy là một yếu tố giúp tiêu diệt các tế bào ung thư.

1. Không để hộp nhựa trong lò vi sóng.
2. Không để chai nước trong tủ lạnh.
3. Không để tấm nhựa trong lò vi sóng.

7) Các hoá chất như dioxin gây ung thư, đặc biệt là ung thư vú. Dioxin rất có hại, đặc biệt là đối với các tế bào cơ thể.

Đừng để trong tủ lạnh chai nước nhựa bởi vì nhựa sẽ “đổ mồ hôi” dioxin và làm nhiễm độc nước uống.

Gần đây, Tiến sĩ Edward Fujimoto, Giám đốc chương trình Wellness ở bệnh viện Castle, xuất hiện trong một chương trình truyền hình giải thích sự nguy hiểm của dioxin.

Ông nói rằng chúng ta không nên đặt hộp nhựa trong lò vi sóng, đặc biệt là các loại thực phẩm có chứa chất béo. Ông nói rằng do sự kết hợp của chất béo và nhiệt lượng cao, nhựa sẽ truyền dioxin vào thực phẩm và do đó vào cơ thể chúng ta. Thay vào đó, bạn có thể sử dụng thủy tinh như Pyrex hoặc gốm sứ để đun nấu.

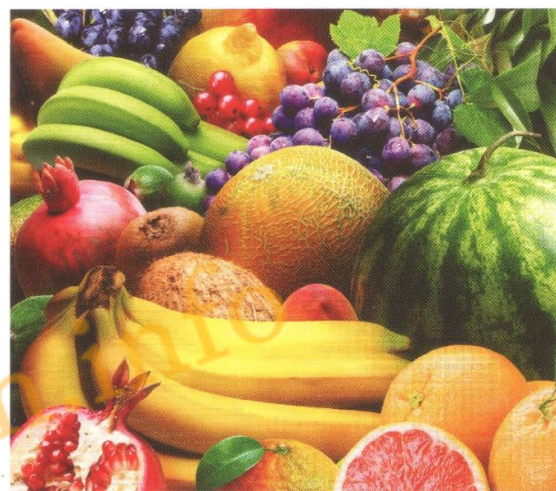


## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 3. Mối quan hệ giữa chế độ ăn uống và bệnh ung thư

- **Nên cân bằng các loại thức ăn và đa dạng thức ăn**

Ăn những thực phẩm tươi cân bằng dinh dưỡng có thể đảm bảo sẽ không thiếu các chất dinh dưỡng mà cơ thể yêu cầu, thực ra có rất nhiều nguyên nhân gây ra ung thư, nó không phải là do một yếu tố hay một loại thức ăn nào, vì vậy không thể mong muốn có được hiệu quả phòng tránh ung thư từ việc hấp thụ một chất dinh dưỡng nào, bởi vì chất dinh dưỡng trong nhiều loại thức ăn có tác dụng tương trợ lẫn nhau, bất cứ thành phần nào cũng không thể thiếu, và hấp thu hết các chất dinh dưỡng trong thức ăn mới có thể phát huy hết giá trị dinh dưỡng của nó.



- **Rau củ quả là con đường ngắn nhất để phòng tránh ung thư**

Trong cuộc sống hằng ngày có rất nhiều gốc tự do, mà trong các loại hoa quả có chứa các nhân tử chống lại sự oxy hoá tự nhiên, những chất này có tác dụng làm giảm sự sinh sản của các tế bào ung thư; các vitamin C, E và p-carotene có trong các loại rau củ quả, và các chất khoáng vi lượng như selen, kẽm, mangan đều là những chất chống oxy hoá tự nhiên, ngoài ra các thành phần hoá học thực vật có trong rau củ quả như polyphenol, flavonoid, sterol thực vật đều là những phần tử chống ung thư.

- **Có thể ăn các loại thức ăn có vị đắng**

Mỗi nhà khoa học đều cho rằng: các loại thực phẩm có vị đắng như mướp đắng, rau dại là nguồn thực phẩm quan trọng cung cấp vitamin B12. Cyanide trong thành phần chính của những loại thực phẩm này không có tác dụng phá hủy đối với tế bào khỏe mạnh nhưng lại có sức tiêu diệt mạnh đối với tế bào ung thư, và có thể ức chế cytochrome enzyme trong tế bào ung thư khiến cho quá trình chuyển hóa của chúng gặp trở ngại và chết đi.



- **Thường xuyên ăn những thực phẩm chua**

Trong những loại hoa quả có vị chua chứa nhiều vitamin C có tác dụng chống lại ung thư. Lactobacillus có trong sữa chua và dưa muối sẽ phân giải đường thành axit lactic, kiềm chế sự sinh sản của các thành phần gây hại cho đại tràng, giảm các độc tố và loại trừ các chất gây ung thư, có hiệu quả trong việc phòng tránh ung thư ruột kết, ung thư trực tràng.

Chuyên gia Bệnh viện Ung bướu cũng nhắc nhở rằng: trong khi mọi người chú ý đến chế độ ăn uống giàu dinh dưỡng thì điều quan trọng hơn là phải phát hiện sớm để điều trị bệnh sớm, như vậy mới có hiệu quả cao.

Thuocfucoidan.info



## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 4. Bốn loại ung thư liên quan đến ăn uống

Khái niệm “Bệnh xuất phát từ miệng” thì tất cả chúng ta đều biết, tuy nhiên, trên thực tế nhiều người vẫn theo cách sống của mình, đã phát triển một số thói quen ăn uống xấu dẫn đến ung thư. Trong nhiều loại bệnh ung thư, trong đó có bốn loại và thói quen ăn uống không lành mạnh có sự liên quan chặt chẽ có một mối quan hệ tuyệt vời. Mọi người nên theo đó mà cảnh giác.



#### • Ung thư dạ dày

Theo các nghiên cứu y học phổ biến, nguy cơ mắc ung thư dạ dày có liên quan đến các chế độ ăn uống sau đây.

1. Thích ăn thực phẩm hun khói: thực phẩm trong quá trình nướng sẽ tạo ra một lượng lớn các hợp chất thơm Aromatics, có chứa chất gây ung thư mạnh như benzopyrene, là thấm vào toàn bộ thực phẩm.
2. Hàm lượng nitrat và nitrit trong nước uống và lương thực cao: các chuyên gia ung thư của bệnh viện ung bướu cho biết nitrat và nitrit trong dạ dày của cơ thể được kết hợp với các amin để tạo thành nitrosamine, một chất gây ung thư mạnh.
3. Ăn thực phẩm bị mốc, tại khu vực có tỷ lệ mắc ung thư dạ dày cao phát hiện lương thực và thực phẩm bị nhiễm nấm mốc nghiêm trọng, ngay cả trong dịch dạ dày của bệnh nhân ung thư dạ dày cũng được tìm thấy nấm mốc và độc tố của chúng.
4. Uống rượu: nghiện rượu có thể gây tổn hại niêm mạc dạ dày, gây ra viêm dạ dày mãn tính. Uống rượu làm tăng nguy cơ ung thư dạ dày.

#### • Ung thư thực quản

Qua nghiên cứu, đã phát hiện ra những điểm quan trọng sau đây:

1. Thiếu vitamin A, vitamin C và vitamin E.
2. Thiếu nguyên tố vi lượng nhất định như molybden, kẽm, magiê, selen và các loại tương tự.
3. Ăn thức ăn ngâm và mốc. Khi ướp các loại thịt như cá, trong nước mắm thô để ướp cá sự hiện diện của chất nitrosamine gây ung thư. Trong thực phẩm bị mốc ngoại trừ chất nitrosamine còn có độc tố nấm mốc, các độc tố này ngoài có thể tự gây ra ung thư, và còn hỗ trợ chất nitrosamine gây ung thư.



4. Uống rượu và hút thuốc làm cho tỷ lệ mắc ung thư thực quản tăng lên đáng kể.

- **Ung thư ruột kết**

1. Trong chế độ ăn uống hàng ngày có nhiều chất béo: chuyên gia ung thư của Bệnh viện ung bướu nói rằng, những người có chế độ ăn uống nhiều chất béo, có tỷ lệ mắc ung thư ruột kết, ung thư trực tràng cao hơn người có chế độ ăn uống ít chất béo, điều này đã được xác nhận trong các thí nghiệm động vật.
2. Chế độ ăn uống thiếu chất xơ: trong chế độ ăn uống nhiều cellulose thực vật như của các nước châu Phi thì tỷ lệ mắc ung thư ruột kết, ung thư trực tràng thấp hơn đáng kể so với ở Hoa Kỳ và các quốc gia ở Châu Âu.

- **Ung thư gan**

1. Trong thực phẩm nhiễm độc tố aflatoxin : tại khu vực có ngũ cốc, đậu, thực phẩm bị ô nhiễm độc tố aflatoxin nghiêm trọng thì tỷ lệ mắc bệnh ung thư gan và tử vong cũng rất cao.
2. Ô nhiễm nguồn nước: mức độ ô nhiễm của nước uống và nguy cơ ung thư gan có sự tương tác tích cực, trong nước bị ô nhiễm có chứa chất gây ung thư, và thúc đẩy bệnh ung thư như độc tố tảo xanh, axit humic và các loại khác ,v.v..
3. Nghiện rượu: chuyên gia ung thư Bệnh viện ung bướu cho biết nghiện rượu gây tổn thương đáng kể đến gan, có thể gây ra suy dinh dưỡng, xơ gan, trên cơ sở đó có thể phát triển thành ung thư gan.



## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 5.8 thói quen xấu dẫn đến ung thư

Rất nhiều bệnh nhân ung thư nhìn lại cuộc sống của mình trong suốt một thời gian dài trước đó và họ phát hiện ra rằng họ đã “làm bạn” với những thói quen ăn uống xấu này thường xuyên, thật sự điều đó khiến họ cảm thấy hối hận nhưng đã muộn. Vậy cuối cùng thì đó là những thói quen nào? Dưới đây chuyên gia ung thư của bệnh viện Ung bướu sẽ giới thiệu cho bạn, cùng đọc và xem xét bản thân có tồn tại những vấn đề này hay không:



- **Thường xuyên ăn uống bên ngoài**

Rất nhiều người thường xuyên ăn uống ở ngoài vì lý do xã giao, điều này không có lợi cho sức khỏe. Chuyên gia ung thư của bệnh viện Ung bướu cho rằng, thường xuyên dùng bữa ở bên ngoài sẽ khiến ta ăn uống không có giờ cố định, thời gian dài sẽ khiến tổn thương chức năng tỳ vị. Ngoài ra, thực phẩm được bán bên ngoài đa số là đồ chiên qua dầu nóng hoặc dùng rất nhiều loại gia vị, trong đó có chứa những chất gây ung thư.

- **Ăn uống không đúng giờ đúng bữa**

Dường như đã trở thành căn bệnh thông thường của con người hiện đại, thực ra, điều này rất có hại cho sức khỏe. Nghiên cứu cho thấy, ăn uống không tuân theo một thói quen giờ giấc nhất định sẽ dẫn đến béo phì và ung thư dạ dày.

- **Thích ăn đồ ăn khi còn rất nóng**

Rất nhiều bệnh nhân ung thư ở hệ tiêu hóa, đặc biệt là bệnh nhân ung thư thực quản, ung thư dạ dày, họ đều thích ăn những món thật nóng, nhưng những món ăn quá nóng sẽ làm tổn thương lớp niêm mạc “rào chắn” ở thực quản. Khi tế bào niêm mạc bị bệnh tật xâm nhập sẽ dễ từ từ chuyển biến thành ung thư.

- **Thỉnh thoảng mới ăn rau và hoa quả**

Nghiên cứu cho thấy: thường xuyên ăn những đồ ăn chế biến từ thịt đỏ và thịt sẽ khiến cho nguy cơ ung thư đại tràng tăng tương ứng 29% và 50%. Vì vậy, nếu như bình thường chỉ ăn thịt, không ăn rau quả sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư.



- **Không khí bữa ăn không vui vẻ**

Nếu nhưng môi trường ăn uống không được thoải mái, vui vẻ, ắt sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến chức năng tỳ vị, khiến cho vận hành tỳ vị mất đi sự điều chỉnh hài hòa, tạo điều kiện cho ung thư xâm lấn. Con người hiện đại thường vừa làm vừa ăn; một tay cầm hộp cơm, một tay vẫn đánh máy tính, làm sao có thể giữ sức khỏe tốt?

- **Thường xuyên uống nhiều rượu**

Uống lượng rượu vừa phải có lợi cho sức khỏe nhưng uống quá nhiều thì sẽ có hại. Chuyên gia ung thư của bệnh viện Ung bướu cho biết, 90% lượng rượu được chuyển hóa ở gan, acetaldehyde trong quá trình chuyển hóa làm tế bào gan nhiễm độc tính rõ ràng, thời gian dài như vậy sẽ dẫn đến hoại tử và xơ hóa tế bào gan, nghiêm trọng có thể dẫn đến bệnh xơ gan, từ đó mà phát triển lên dần thành ung thư gan.

- **Ăn quá no**

Ăn quá no không tốt cho sức khỏe, đầu tiên sẽ tự làm tổn thương dạ dày đường ruột của mình, khi đường ruột bị quá tải sẽ khiến cho mất cân bằng chức năng dạ dày đường ruột, thời gian dài khó tránh khỏi biến chứng thành ung thư.

- **Ăn uống ngấu nghiến vội vàng**

Áp lực công việc và cuộc sống khiến “dân công sở” thường ở vào trạng thái căng thẳng cao độ, ăn uống cũng rất vội vàng, điều này vô cùng có hại cho sức khỏe. Ăn quá nhanh dễ tổn thương niêm mạc đường tiêu hóa, lâu ngày sẽ dẫn đến những suy thoái tế bào đường tiêu hóa, sinh ra các chứng viêm thậm chí dần chuyển biến thành ung thư.

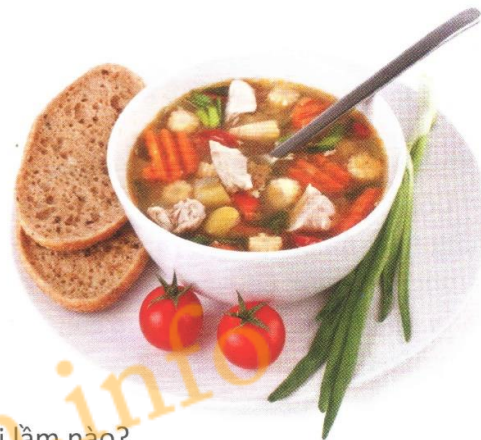


## I. Tìm Hiểu Về Môi Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 6. Những sai lầm trong ăn uống với bệnh nhân ung thư

Trong gia đình có người mắc bệnh, không ít người thân do có cảm giác tuyệt vọng nên cho bệnh nhân ăn nhiều thức ăn dinh dưỡng mà không để ý đến nó có tác dụng hỗ trợ cho cơ thể hay không, bởi họ tin tưởng vào nguyên tắc hỗ trợ nhiều sẽ có lợi.

Trên thực tế, việc chăm sóc cho bệnh nhân cần phải căn cứ vào thực tế bệnh trạng để có quyết định hợp lý với việc ăn uống, đặc biệt là với bệnh nhân ung thư, những thực phẩm nào có thể ăn được, những thực phẩm nào không được ăn, tất cả đều có nghiên cứu. Vậy các bệnh nhân ung thư thường mắc phải những sai lầm nào?



Nhiều bệnh nhân sau khi điều trị ung thư, thể chất suy nhược đi nên tích cực bồi bổ. Lại có những bệnh nhân thậm chí trong một thời gian ngắn mà bồi bổ quá lượng các thực phẩm như nhân sâm, đông trùng hạ thảo, nấm linh chi, rùa.. như vậy là không đúng.

Bệnh nhân ung thư sau khi phẫu thuật, hóa xạ trị thường ăn uống kém, chức năng dạ dày suy giảm rõ rệt. Trong giai đoạn này nếu tích cực bồi bổ thì cơ thể sẽ không thể hấp thụ hết được. Khi chức năng dạ dày bị suy yếu thì sẽ dẫn đến ăn uống kém hơn, dạ dày không kịp hồi phục, hình thành nên chu kỳ ác tính, không có lợi cho sự hồi phục của bệnh nhân. Vì thế, các chuyên gia bệnh viện ung bướu kiến nghị, việc ăn uống của bệnh nhân ung thư nên thanh đạm và hợp khẩu vị, do điều trị ung thư là cả quá trình lâu dài, việc bồi bổ không nên dồn cùng một lúc mà cần phải từ từ.

#### • Giảm bớt ăn uống

Từ lâu nay, có một quan điểm sai lầm luôn tồn tại ở một số bệnh nhân ung thư: ăn uống càng tốt thì sẽ khiến khối u phát triển nhanh, cần phải giảm bớt việc ăn uống, “bỏ đói” khối u.

Tuy nhiên cho đến nay, chưa có chứng minh lâm sàng nào cho thấy hiệu quả của việc điều trị ung thư bằng phương pháp “bỏ đói khối u”. Nhưng do tình trạng dinh dưỡng của toàn cơ thể kém đi, thể lực giảm sút, nên không thể hoàn thành đủ lượng điều trị chống khối u ở bệnh là điều thường gặp. Vì thế, “bỏ đói khối u” không có cơ sở khoa học, không nên áp dụng.



Và duy trì thể trạng dinh dưỡng đầy đủ mới là cơ sở nền tảng của việc điều trị.

- **Chế độ ăn uống vô phương**

Rất nhiều bệnh nhân do lo lắng sau khi ăn uống khối u sẽ tái phát nên “đi lệch phương hướng”, chế độ ăn uống vô phương.

Các nghiên cứu y học hiện đại đã chứng minh, “tác nhân gây bệnh” chủ yếu do hàm lượng chất kích thích chứa trong thức ăn, protein biến thể, histamin và các chất khác gây tái phát bệnh cũ, dị ứng da...Hiện nay y học hiện đại nghiên cứu trong lĩnh vực này chưa có chứng minh nào về căn cứ chính xác cho cái gọi là “chất tác nhân” nhất định sẽ ảnh hưởng đến sự tái phát ung thư. Và trong một số chất tác nhân có chứa hàm lượng protein, chất khoáng, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì dinh dưỡng tốt cho cơ thể. Các kiến nghị đưa ra rằng bệnh nhân ung thư không nên có “chế độ ăn uống” vô phương hướng. Cái gọi là “chế độ ăn uống” ở đây chính là căn cứ vào các loại bệnh khác nhau và tình trạng ăn uống hợp lý. Ví dụ, bệnh nhân ung thư gan không nên ăn thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên, thực phẩm hun khói; bệnh nhân ung thư thực quản nên tránh ăn thực phẩm thô, tránh thức ăn mốc; bệnh nhân bị cổ chướng nên hạn chế muối và nước; bệnh nhân bị tiểu cầu thấp, có hiện tượng chảy máu nhiều cần chú ý các loại thuốc và thực phẩm giúp lưu thông máu; bệnh nhân sau khi hóa trị có hiện tượng tiêu chảy cần chú ý ăn các thực phẩm thô xơ nhiều hơn một chút..



## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 7. Bệnh nhân ung thư cần có chế độ ăn uống kết hợp như thế nào?

Việc duy trì sự sống cho bệnh nhân ung thư cần dựa vào những chất dinh dưỡng trong thực phẩm. Vấn đề quan trọng nhất của bệnh nhân ung thư là thiếu chất dinh dưỡng, cải thiện dinh dưỡng cho bệnh nhân cũng là phương pháp quan trọng trong điều trị và chống lại ung thư. Kết hợp hợp lý các loại thức ăn cho bệnh nhân ung thư có thể nâng cao sức đề kháng cho cơ thể và có tác dụng lớn đối với việc điều trị của bệnh nhân.

- **Việc kết hợp các loại thức ăn cho bệnh nhân ung thư cần chú ý những điểm sau đây:**

1. Cung cấp các loại thực phẩm chứa protein dễ tiêu hoá và hấp thụ như sữa, trứng gà, các loại cá, các thực phẩm từ đậu, có thể nâng cao khả năng chống lại ung thư cho cơ thể. Trong đó sữa và trứng gà có thể cải thiện sự rối loạn protein sau xạ trị.

2. Ăn vừa đủ đường, bổ sung nhiệt lượng. Những bệnh nhân điều trị với lượng thuốc xạ trị lớn có thể làm quá trình trao đổi chất trong cơ thể bệnh nhân bị tổn thương, glycogen giảm mạnh, axit lactic trong máu tăng cao, không thể xạ trị được nữa; mà chức năng insulin không đủ tăng thêm. Vì vậy hiệu quả của việc bổ sung glucose tốt, ngoài ra nên ăn nhiều thực phẩm có chứa nhiều đường như mật ong, cơm, mì, khoai tây để bổ sung nhiệt lượng.

3. Ăn nhiều thực phẩm có tác dụng chống ung thư như ba ba, nấm, mộc nhĩ đen, rong biển, tỏi, cây hẹ và sữa ong chúa.

4. Vitamin A và C có tác dụng ngăn cản tế bào biến chứng thành ác tính và lây lan, tăng tính ổn định của tế bào biểu mô. Vitamin C còn có thể phòng tránh những triệu chứng thông thường do phóng xạ gây ra và có thể làm tăng mức tế bào bạch cầu; Vitamin E có thể thúc đẩy quá trình phân chia tế bào, làm chậm quá trình lão hoá của tế bào; Vitamin B1 có thể giúp bệnh nhân có cảm giác thèm ăn, giảm các triệu chứng do xạ trị gây nên. Vì vậy, nên ăn nhiều những thực phẩm có chứa những vitamin kể trên như rau củ quả tươi, dầu vừng, ngũ cốc, các loại đỗ và nội tạng động vật.





5. Những bệnh nhân điều trị xạ trị hay hoá chất thường nên ăn những đồ ăn lạnh, nước lạnh; còn những bệnh nhân bị cảm lạnh thì nên ăn các loại thực phẩm mang tính nóng.

6. Cần ăn đa dạng các loại thức ăn, chú ý đến màu sắc, hương, vị, và hình thức của món ăn, những yếu tố này có thể thúc đẩy cảm giác thèm ăn của bệnh nhân; khi nấu thức ăn cần nấu bằng phương pháp chưng, hấp, luộc, hầm, kiêng những thức ăn khó tiêu hoá, không được uống bia rượu.

7. Những bệnh nhân có khối u ở các cơ quan khác nhau sau khi phẫu thuật thường có hiện tượng khó nuốt, khó nhai, khó tiêu hoá hấp thụ thức ăn và thiếu nguyên tố vi lượng có thể cung cấp các loại thức ăn khác nhau và bổ sung các nguyên tố vi lượng bị thiếu tùy theo từng trường hợp, khi cần có thể dùng thêm các yếu tố dinh dưỡng tổng hợp để tăng sức đề kháng cho bệnh nhân.

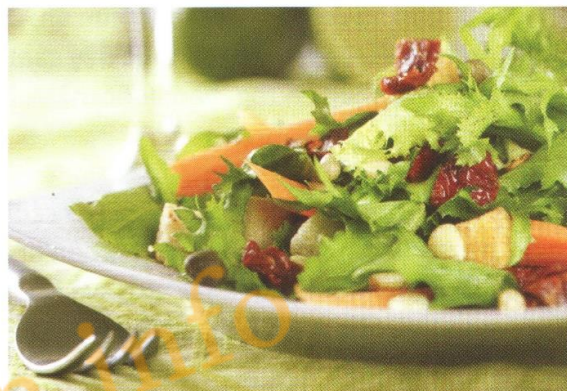
Thuocfucoidan.info



## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 8. Chế độ ăn uống phòng chống ung thư mùa xuân

Một năm bắt đầu bằng mùa xuân, con người nhất định cần chú ý việc ăn uống trong thời gian mùa xuân, kết hợp thực đơn hợp lý là nền móng cho bảo vệ sức khỏe. Mùa xuân là mùa của vạn vật phục hồi sinh sôi nhưng cũng là mùa thích hợp cho sự sinh sôi nảy nở của các loại vi khuẩn, chúng ta có thể nâng cao sức đề kháng của hệ miễn dịch qua việc ăn uống, từ đó tránh được các vi khuẩn xâm nhập và phòng tránh được ung thư.



- **Bổ sung protein**

Theo nghiên cứu cho thấy, tại vùng có tỷ lệ mắc ung thư thực quản cao, trong thành phần ăn của những người ở đây thiếu hụt lượng protein lớn. Bệnh nhân ung thư ăn nhiều thực phẩm chứa protein có thể nâng cao sức miễn dịch, cải thiện tình trạng dinh dưỡng, có lợi cho sức khỏe của bệnh nhân.

- **Ăn nhiều thực phẩm có chứa hàm lượng vitamin cao**

Theo điều tra, hàm lượng vitamin C trong máu của bệnh nhân ung thư chỉ bằng 1/9 ~ 1/8 những người dân ở vùng có tỷ lệ ung thư thấp. Vitamin C có thể ức chế sự tổng hợp natri nitrit để hình thành chất nitrosamine trong cơ thể, giảm tỷ lệ mắc ung thư dạ dày. Ngoài ra, mắc ung thư da, ung thư niêm mạc cũng có mối liên quan chặt chẽ đến việc thiếu hụt vitamin B2. Do đó, chuyên gia ung thư của bệnh viện ung bướu đề nghị, chúng ta nên ăn nhiều những rau quả tươi có hàm lượng vitamin C cao.

- **Bổ sung các nguyên tố vi lượng thích hợp**

Thiếu các nguyên tố i-ốt, kẽm, đồng có thể có thể dẫn đến bệnh về tuyến giáp và làm tăng nguy cơ mắc ung thư tuyến giáp. Chế độ ăn ít i-ốt cũng sẽ thúc đẩy các bệnh ung thư có liên quan đến estrogen như ung thư vú, ung thư nội mạc tử cung và ung thư buồng trứng. Chuyên gia ung thư của bệnh viện ung bướu khuyên bạn, chúng ta có thể phòng tránh ung thư bằng cách tăng cường các thực phẩm giàu i-ốt như rong biển, hải sâm, tảo biển, trai, sứa...



Thiếu kẽm có thể có mối liên quan chặt chẽ đến việc mắc ung thư thực quản, theo điều tra, hàm lượng kẽm trong máu của bệnh nhân ung thư thực quản tương đối thấp, lượng kẽm trong tóc cũng thấp. Thiếu đồng và thiếu kẽm dẫn đến tình trạng tương tự nhau, trong đất, trong lương thực và trong huyết thanh của những người sinh sống trong vùng có tỷ lệ mắc ung thư thực quản cao thì hàm lượng đồng đều rất thấp. Những thực phẩm có hàm lượng kẽm nhiều bao gồm: ngũ cốc, các loại đậu, cá, hàu...; những thực phẩm có hàm lượng đồng cao bao gồm: đậu cô-ve, đậu tương, rau cải trắng...

- **Thường xuyên ăn những thực phẩm chứa nhiều chất xơ (cellulose)**

Theo đà phát triển, đời sống của người dân ngày càng tăng cao, con người ngày càng chú ý hơn đến vấn đề ăn uống, do đó dẫn đến lượng chất xơ thiếu hụt dần trong các bữa ăn. Cellulose mặc dù là chất đường không hấp thụ được nhưng nếu thiếu nó trong bữa ăn hàng ngày thì sẽ thúc đẩy nguy cơ ung thư đại tràng tăng cao.

Chuyên gia ung thư bệnh viện ung bướu cho biết, mắc bệnh ung thư đại tràng là do một số yếu tố kích thích (hoặc độc tố) lưu lại trong đường ruột thời gian quá lâu gây nên, ăn nhiều chất xơ có thể rút ngắn thời gian thực phẩm đi qua đường ruột, thúc đẩy những thực phẩm gây ung thư nhanh chóng bị thải ra ngoài. Những thực phẩm có hàm lượng chất xơ cao như: ngũ cốc, gạo lứt, gạo lứt mạch, đậu tương, bột yến mạch...



## I. Tìm Hiểu Về Môi Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 9. 8 loại thực phẩm chủ chốt chống ung thư

Với nghiên cứu chuyên sâu về bệnh ung thư và phát hiện ra rằng ăn một số thức ăn có thể ngăn ngừa một số loại ung thư, và có tác dụng rất tốt trong việc chống ung thư. Như vậy cụ thể bệnh ung thư nào nên ăn các loại thực phẩm gì? Sau đây chúng tôi giới thiệu với bạn tám loại thực phẩm có khả năng chống ung thư.



- **Ung thư gan**

Nấm. Được xem như là thức ăn chống ung thư tốt nhất, chẳng hạn như nấm bào ngư, nấm linh chi nâu, nấm hương, v.v..., bởi vì nó có chứa hoạt chất polysaccharide chống ung thư, có thể thúc đẩy sự hình thành kháng thể, tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể chống lại khối u, ức chế sự tăng trưởng tế bào khối u, có thể ngăn ngừa cả ung thư hạch, ung thư ruột kết, và nhiều loại ung thư khác trong cơ thể, đặc biệt là đối với bệnh nhân ung thư gan, sẽ rất có lợi.

- **Ung thư phổi**

Rau bina. Rau bina chứa nhiều chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa các gốc tự do gây ra bởi các bệnh ung thư. Mỗi ngày ăn một bát rau bina có thể làm giảm nguy cơ ung thư phổi ít nhất một nửa.

- **Ung thư dạ dày**

Tỏi. Chuyên gia ung thư của Bệnh viện ung bướu cho biết những người thường xuyên ăn tỏi sống, nguy cơ mắc bệnh ung thư dạ dày là rất thấp, bởi vì tỏi có thể làm giảm đáng kể hàm lượng nitrit trong dạ dày, và đó chính là nguyên nhân chính dẫn đến ung thư dạ dày. Và những người thường xuyên ăn hành tây thì tỷ lệ mắc ung thư dạ dày cũng thấp hơn so với những người ăn ít hoặc không ăn hành tây là 25%. Ngoài ra, nên hạn chế ăn các thức ăn ngâm ướp, cá hun khói cũng là một cách tốt để ngăn ngừa căn bệnh ung thư dạ dày.



- **Ung thư vú**

Rong biển. Rong biển là không chỉ giàu vitamin E và chất xơ, mà còn chứa nguyên tố vi lượng i-ốt. Các nhà khoa học tin rằng sự thiếu hụt i-ốt là một trong những yếu tố dẫn đến nguy cơ ung thư vú, và do đó thường xuyên ăn rong biển có thể ngăn ngừa ung thư vú. Tỷ lệ mắc bệnh ung thư vú của phụ nữ Nhật Bản tương đối, có thể liên quan đến việc thường xuyên ăn rong biển và thực phẩm tảo biển khác.

- **Ung thư ruột kết**

Củ riềng. Chuyên gia ung thư của bệnh viện ung bướu cho biết củ riềng, cần tây là các loại thực phẩm giàu chất xơ, thức ăn vào ruột, có thể tăng tốc độ đẩy nhanh các thực phẩm dư thừa, rút ngắn thời gian thực phẩm có chất độc hại lưu lại trong ruột, thúc đẩy sự bài tiết axit mật, rất hiệu quả trong việc phòng ngừa ung thư đại trực tràng.

- **Ung thư cổ tử cung**

Đậu nành. Sử dụng hạt đậu nành để chế biến đậu phụ, sữa đậu nành, có thể bổ sung phytoestrogen, nó có chứa isoflavone, lignin được biết tới là chất có tác dụng chống oxy hóa, có thể ức chế sự phát triển của ung thư cổ tử cung, giảm sự phân chia của tế bào ung thư, đồng thời cũng rất hiệu quả ngăn ngừa khối u chuyển. Ngoài ra, chuyên gia ung thư Bệnh viện ung bướu nói ô mai, cà chua cũng là những thực phẩm tốt để ngăn ngừa ung thư cổ tử cung.

- **Ung thư da**

Măng tây. Những năm gần đây, măng tây được thịnh hành trên thế giới xem như là một trong những món rau cải phổ biến trên bàn ăn, giàu vitamin, rutin, axit nucleic và các thành phần khác, đối ung thư hạch, ung thư bàng quang, ung thư da có những tác dụng nhất định.

- **Ung thư tuyến tụy**

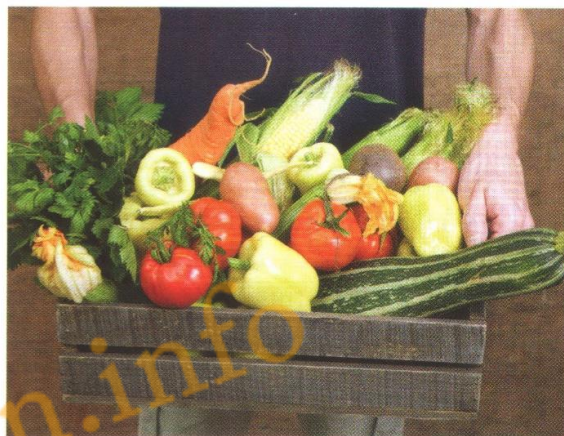
Súp lơ. Nghiên cứu chỉ ra rằng khả năng trên có thể liên quan đến việc trong thực phẩm có chứa axit folic tự nhiên. Trong khi đó, củ cải có chứa dầu mù tạt, khi tương tác với chất enzyme trong củ cải, sẽ thúc đẩy nhu động đường tiêu hóa, tăng sự thèm ăn, giúp tiêu hóa hiệu quả hơn. Trong những năm gần đây, nghiên cứu cho thấy, củ cải vì thế cũng có tác dụng ngăn ngừa ung thư tuyến tụy.



## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 10. Những thực phẩm có màu sắc sẽ giúp bạn có sức đề kháng chống lại ung thư

Bất cứ một loại thức ăn nào cũng không thể có tác dụng chống lại ung thư đơn rẽ được, nếu kết hợp các loại thức ăn một cách hợp lý sẽ có hiệu quả chống lại ung thư. Trong bữa ăn cần có sự cân bằng giữa các loại rau và thịt, tối thiểu 2/3 thức ăn từ thực vật, tối đa 1/3 thức ăn từ động vật. Dưới đây, chuyên gia của Bệnh viện Ung bướu sẽ giới thiệu cách kết hợp các loại thức ăn.



- **Hoa quả ngũ sắc chống lại ung thư**

Rau củ quả có chứa nhiều chất chống lại ung thư, mà màu sắc càng tươi thì chất dinh dưỡng càng phong phú. Những thức ăn này ngoài việc giúp bạn giữ gìn được sức khỏe mà còn có thể giúp bạn giảm nguy cơ mắc ung thư.

- **Những thực phẩm chống lại ung thư trong bữa sáng**

Trong axit folic có chứa vitamin nhóm B có khả năng phòng tránh ung thư ruột kết, ung thư trực tràng và ung thư vú. Bạn có thể tìm thấy axit folic trong bữa sáng hằng ngày. Ngũ cốc và các sản phẩm từ bột mì là nguồn cung cấp axit folic rất tốt, và trong nước cam, chanh, dâu tây cũng có chứa hàm lượng axit folic rất phong phú.

- **10 loại rau giúp chống lại ung thư**

Các loại rau như súp lơ xanh, rau cải hoa, bắp cải, cải xanh, cải bruxen. Những loại rau này không những khiến chúng ta liên tưởng đến những món ăn ngon, quan trọng hơn là những thành phần dinh dưỡng có trong các loại rau này có thể giúp chúng ta chống lại các loại ung thư như ung thư ruột kết, ung thư vú, ung thư phổi, ung thư cổ tử cung...



- **Những loại rau có lá màu xanh đậm**

Trong các loại rau lá xanh như rau hẹ, rau diếp, cải xoăn, rau diếp xoăn và rau chân vịt có chứa nhiều chất xơ, axit folic và carotenoids, những chất này có thể bảo vệ chúng ta khỏi sự xâm nhập của các bệnh ung thư như ung thư khoang miệng, ung thư tuyến tụy, ung thư phổi, ung thư da và ung thư dạ dày.

- **Quả việt quất có thể đem lại sức khỏe cho bạn**

Chất chống oxy hoá có trong quả việt quất có giá trị đối với sức khỏe của con người, đầu tiên là tác dụng chống ung thư. Những chất chống oxy hoá này sẽ chống lại ung thư thông qua việc tiêu diệt các gen tự do gây hại cho tế bào khoẻ mạnh trong cơ thể. Có thể kết hợp quả việt quất với yến mạch, ngũ cốc khô, sữa chua thậm chí cả xà lách, từ đó có thể làm tăng khả năng hấp thụ của các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng này.

Chuyên gia Bệnh viện Ung bướu cũng khuyên rằng: một chế độ ăn uống hợp lý có thể giúp chúng ta phòng tránh và chống lại ung thư, nhưng nếu phát hiện ra mình mắc bệnh thì nên nhanh chóng đến bệnh viện để điều trị.



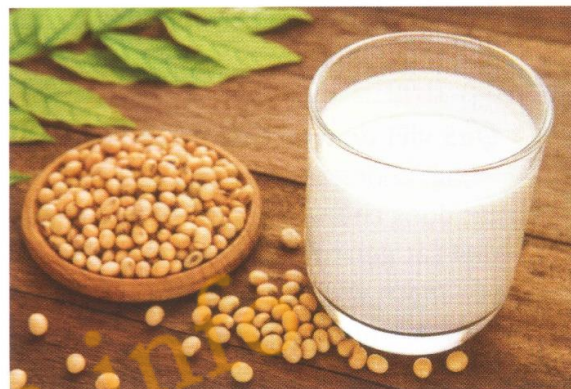
## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 11. Không phải ai cũng thích hợp uống sữa đậu nành phòng chống ung thư

Lâu nay, sữa đậu nành được mệnh danh là “sữa thực vật”, do vừa có lợi cho sức khỏe vừa có thể làm đẹp nên rất được ưa chuộng trong thực đơn mỗi bữa sáng. Vậy thì sữa đậu nành có thực sự có thể phòng và chống ung thư không? Rốt cuộc thì uống sữa đậu nành tốt hay uống sữa tốt đây?

- **Sữa đậu nành có thực sự có thể phòng và chống ung thư?**

Hiện nay các phân tích cho rằng, trong sữa đậu nành có chứa nhiều soyasaponins, isoflavones, noãn hoàng tố, oligosaccharides, đây đều là những chất rất tốt cho cơ thể, có tác dụng giảm cholesterol trong cơ thể, sữa đậu nành say thủ công nếu không lọc quá kĩ thì còn có chứa nhiều chất xơ, có tác dụng nhất định đối với phòng và điều trị u ruột kết.



Nhưng đồng thời chúng ta cũng thường xuyên thấy những câu chuyện chống lại ung thư cổ xúcs động lòng người, phương pháp mà người đó dùng không nhất thiết phải có căn cứ y học, càng không thể chỉ dựa vào đó mà kết luận được rằng chỉ cần dựa vào sữa đậu nành là có thể phòng và điều trị ung thư. Trong mỗi trường hợp lại có chứa những đặc điểm ngẫu nhiên, và những yếu tố không thể thiếu như trạng thái tâm lý, thể chất của bản thân, phẫu thuật và thuốc.

- **Không nên uống quá nhiều sữa đậu nành**

Hiện nay vẫn có nhiều tranh luận trong giới lý luận y học về sữa đậu nành: một mặt, nhiều nhà dinh dưỡng học nhấn mạnh tác dụng dưỡng sinh của sữa đậu nành, ví dụ như chất isoflavones trong đậu nành có tác dụng bảo vệ sức khỏe cho nữ giới, oligosaccharides có tác dụng cải thiện các loại vi khuẩn đường ruột. Nhưng một mặt khác, một nghiên cứu nước ngoài chỉ ra rằng: một liều lượng lớn isoflavones không những không thể phòng tránh ung thư vú mà còn có thể kích thích sự sinh trưởng của tế bào ung thư, vì vậy những phụ nữ có yếu tố nguy cơ mắc ung thư vú thì tốt nhất không nên hấp thụ nhiều isoflavones hay uống nhiều sữa đậu nành trong một thời gian dài. Ngoài ra protein có trong đậu tương sẽ ngăn cản sự hấp thụ những nguyên tố sắt của cơ thể, nếu dùng quá nhiều đậu tương hay các thực phẩm làm từ đậu tương thì protein trong đậu tương sẽ ức chế 90% lượng hấp thụ sắt, sẽ khiến cho con người có một số triệu chứng thiếu máu



do thiếu sắt như mệt mỏi, thèm ngủ.

Chuyên gia Bệnh viện Ung bướu cũng nhắc nhở rằng: người lớn mỗi ngày có thể uống 1-2 lần, mỗi lần uống 250-350ml, trẻ em mỗi lần uống 200-230ml. Nói chung, sữa đậu nành là bạn của con người nhưng không nên quá nhấn mạnh tác dụng đặc thù của một loại thực phẩm nào mà cần đa dạng các loại thực phẩm, cân bằng trong ăn uống.

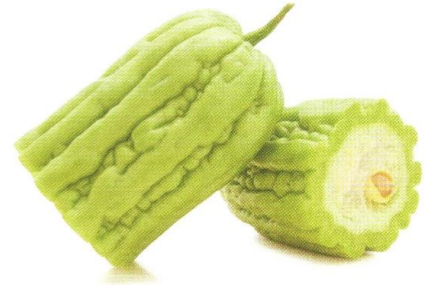
Thuocfucoidan.info



## I. Tìm Hiểu Về Môi Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 12. Giới thiệu các công thức nấu ăn giúp phòng chống ung thư

Phòng chống ung thư” đã trở thành vấn đề ngày càng được đông đảo mọi người chú ý, dưới đây chuyên gia của bệnh viện ung bướu sẽ giới thiệu cho chúng ta các công thức nấu ăn hàng ngày giúp phòng chống ung thư, không những chế biến dễ dàng mà còn rất có hiệu quả trong phòng chống ung thư.



- **Xào mướp đắng**

**Nguyên liệu:** 500gr mướp đắng, 1 củ gừng, 1 củ hành tây.

**Cách chế biến:** Rửa sạch mướp đắng cắt mỏng, gừng tươi rửa sạch cắt nhỏ, hành tây rửa sạch cắt vừa ăn. Cho dầu vào nồi, cho mướp đắng, gừng, hành vào đảo nhẹ, thêm muối và các gia vị món xào hợp khẩu vị là đã xong món mướp đắng xào.

**Công dụng:** thích hợp cho những bệnh nhân nam mắc ung thư hệ sinh dục, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, điều hòa tỳ vị.

- **Trứng cuộn nấm**

**Nguyên liệu:** nấm, trứng gà, dầu, gia vị...

**Cách chế biến:** cắt nhỏ nấm, xào qua với dầu ăn rồi cho ra bát, thêm vào 1 ít muối tinh; đập trứng vào bát đánh đều, rán mỏng thành lớp, cho nấm đã xào vào giữa và cuộn lại, rán qua thêm 1 lần nữa và xếp ra đĩa.

**Công dụng:** thích hợp cho bệnh nhân khẩu vị không tốt sau phẫu thuật hoặc hóa, xạ trị ung thư, làm một món khai vị rất tốt.



• **Măng tây, nấm xào trứng thịt**

**Nguyên liệu:** Măng tây 250gr, nấm 30gr, thịt nạc lợn 120gr, trứng gà 1 quả, hành tây 1 củ.

**Cách chế biến:**

1. Rửa sạch nấm, măng tây, hành thái vừa ăn; thịt lợn rửa sạch thái mỏng, cho vào bát cùng với trứng và trộn đều. cắt nhỏ nấm, xào qua với dầu ăn rồi cho ra bát, thêm vào 1 ít muối tinh; đập
2. Cho dầu ăn vào nồi, cho thịt sau khi đã trộn đều với trứng vào, đảo chín cho ra bát.
3. Cho hành vào chảo đảo đều, nhanh tay cho măng tây, nấm đã thái nhỏ vào, sau cùng cho thịt vừa xào và nêm gia vị vừa ăn là được.

**Công dụng:** Thích hợp cho những bệnh nhân ung thư suy nhược sức khỏe, bảo vệ tỳ, gan, cân bằng dinh dưỡng tốt cho dạ dày đường ruột.

Chuyên gia bệnh viện ung bướu nhắc nhở: Những món ăn phòng chống ung thư chỉ có thể điều hòa sức khỏe, nếu phát hiện mắc bệnh cần kịp thời đến bệnh viện để khám và điều trị.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

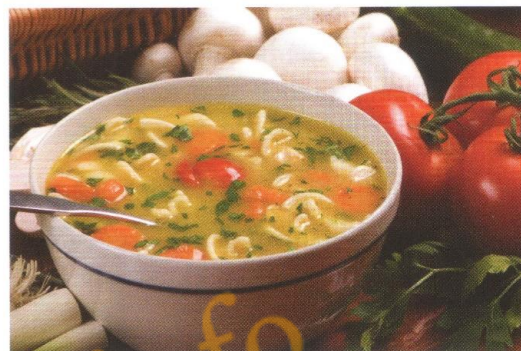
© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



## I. Tìm Hiểu Về Mối Quan Hệ Giữa Thực Phẩm và Bệnh Ung Thư

### 13. Giải đáp 3 sai lầm lớn về chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư

Rất nhiều bệnh nhân trong quá trình điều trị vốn không có cảm giác thèm ăn nhưng vẫn ép bản thân ăn thêm một chút canh bồi bổ, mà có một số bệnh nhân không chịu hấp thụ các loại thịt nên phải thay bằng các loại rau củ quả, thậm chí có một số bệnh nhân còn hấp thụ quá nhiều thức ăn bổ dưỡng nhưng không phù hợp với mình, những điều này đều không khoa học. Dưới đây chuyên gia Bệnh viện Ung bướu sẽ phân tích cho chúng ta thấy những sai lầm trong chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư.



- **Sai lầm 1: uống nhiều canh có thể bổ sung chất dinh dưỡng**

Chúng ta thường thấy người nhà đến bệnh viện thăm bệnh nhân thường xách theo canh bồi bổ, “uống nước canh là được, còn cái không ăn cũng không sao”, người nhà thường nói với bệnh nhân như vậy, bởi vì đa số mọi người đều cho rằng những chất tinh túy nhất đều ở trong nước canh rồi nhưng thực ra những chất dinh dưỡng trong nước canh rất ít, không đến 10% dinh dưỡng trong toàn bộ thực phẩm. Nhưng rất nhiều bệnh nhân như bệnh nhân ung thư thực quản, ung thư phổi hay bệnh nhân đang trong thời gian xạ trị thường gặp khó khăn trong việc nuốt thức ăn, vì vậy mà ăn cái đối với họ là rất khó. Vậy thì đối với nhóm bệnh nhân như vậy thì làm thế nào để có thể cân bằng dinh dưỡng?

**Tips: thay đổi cơ cấu thực phẩm, cơ sở dinh dưỡng chủ yếu từ các loại ngũ cốc**

Đối với bệnh nhân khó nuốt thì có thể thông qua việc thay đổi cơ cấu thực phẩm như xay ngũ cốc, thịt và rau nấu thành cháo hoặc hầm như thức ăn, như vậy không những có thể nâng cao lượng dinh dưỡng mà còn giúp bệnh nhân dễ hấp thụ. Còn các thực phẩm bổ dưỡng có thể có tác dụng hỗ trợ chứ không thể được coi như thực phẩm chính.

- **Sai lầm 2: Chỉ ăn rau không ăn thịt**

Có một số bệnh nhân biết thể chất của mình không thích hợp hấp thụ quá nhiều protein động vật nên đã từ đưa ra một kế hoạch ăn uống hà khắc cho mình. “Có bệnh nhân ung thư vú mỗi ngày ăn khoảng 1,5kg rau mà không hề ăn thịt”. Như vậy là không đúng bởi vì đã là bệnh nhân ung thư thì cũng cần một lượng protein động vật nhất định, nếu thiếu protein động vật sẽ dẫn đến sức đề kháng giảm sút và các bệnh biến chứng cũng nhiều hơn.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



**Tips: Hấp thụ vừa đủ lượng protein động vật**

Chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư cần phải cân bằng về dinh dưỡng, một lượng ngũ cốc, thịt, rau củ quả phù hợp đều rất cần thiết, chỉ hấp thụ một loại thực phẩm tất nhiên sẽ dẫn đến cung cấp thiếu chất dinh dưỡng. Vì vậy cần phải thêm một lượng protein động vật vừa đủ vào khẩu phần ăn để nâng cao hệ miễn dịch cho cơ thể.

- **Sai lầm 3: Làm theo kinh nghiệm ăn uống của bệnh nhân khác một cách mù quáng**

Rất nhiều bệnh nhân trong thời gian điều trị thường giao lưu và trao đổi kinh nghiệm trong ăn uống với nhau những thể chất và bệnh tình của mỗi người khác nhau, không nên làm theo kinh nghiệm ăn uống của người khác một cách mù quáng.

**Tips: Tìm một chế độ dinh dưỡng phù hợp với mình dưới sự hướng dẫn của bác sĩ**

Đối với bệnh nhân có điều kiện về kinh tế có thể lựa chọn thêm một số thực phẩm chức năng trên cơ sở các loại thực phẩm thông thường; bệnh nhân có kinh tế khó khăn hơn thì có thể ăn những thực phẩm dinh dưỡng cơ bản, không cần phải đi tìm những thực phẩm cao cấp. Trước khi lựa chọn một loại thực phẩm chức năng nào thì bệnh nhân cũng nên tham khảo ý kiến của bác sĩ.



## II. Ung Thư Vú, Ung Thư Buồng Trứng, Ung Thư Cổ Tử Cung

### 1. Những thực phẩm nào tốt cho sự hồi phục sức khỏe của bệnh nhân ung thư vú

Tỷ lệ mắc ung thư vú trong những năm gần đây có xu hướng tăng lên, đối với những bệnh nhân mắc phải ung thư vú thì tìm một bệnh viện chuyên điều trị về ung thư, tích cực phối hợp với phác đồ điều trị của bác sĩ là cách tốt nhất để khống chế hiệu quả bệnh ung thư vú. Ngoài việc tích cực điều trị thì chuyên gia còn khuyên rằng cần phải làm tốt việc chăm sóc bệnh nhân, đặc biệt là về ăn uống. Các chất dinh dưỡng có trong những loại thực phẩm khác nhau sẽ có tác dụng khác nhau đối với các chức năng của các cơ quan trên cơ thể, có loại thức phẩm có thể giúp bệnh nhân đề kháng với ung thư, có tác dụng hỗ trợ nhất định trong điều trị ung thư vú, và cũng có những thực phẩm lại không tốt cho sự phục hồi của bệnh nhân ung thư vú. Dưới đây sẽ giới thiệu với các bạn về chế độ ăn uống với bệnh nhân ung thư vú.

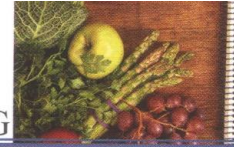


#### • Những thực phẩm tốt cho sự hồi phục của bệnh nhân ung thư vú

1. Thường xuyên ăn nấm đầu khỉ. Các chuyên gia cũng chỉ ra rằng, nấm đầu khỉ có chứa nhiều đường và chuỗi polypeptide, các chất này có tác dụng khống chế rất mạnh đối với tế bào ung thư vú, mà còn có thể sinh ra chất interferon. Vì vậy, thường xuyên ăn nấm đầu khỉ có thể tăng thể bào bạch cầu cho bệnh nhân ung thư vú, làm tăng khả năng miễn dịch và có tác dụng phòng và trị ung thư vú.
2. Thường xuyên ăn tỏi. Tỏi là một trong những thực phẩm có lợi cho quá trình hồi phục sức khỏe của bệnh nhân ung thư vú. Trong tỏi có chứa nhiều nguyên tố vi lượng salen, có tác dụng phòng tránh ung thư. Khi sử dụng, tốt nhất là nên giã nhỏ ăn sống. Thông thường, một tuần ăn vài lần có thể có tác dụng phòng tránh ung thư vú.
3. Thường xuyên ăn củ cải. Nghiên cứu cho thấy, carotene sau khi đi vào cơ thể sẽ chuyển hoá vitamin A. chất này có thể bảo vệ các cơ quan và chức năng bình thường của các tổ chức biểu mô trên cơ thể, khiến cho các chất gây ung thư khó xâm nhập vào cơ thể, mà từ đó có tác dụng phòng chống ung thư vú. Khi sử dụng, tốt nhất là ăn chín, như vậy tốt cho việc hấp thụ carotene.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



4. Thường xuyên ăn măng tây. Măng tây cũng là một trong những thực phẩm tốt cho sự hồi phục sức khỏe của bệnh nhân ung thư vú. Trong loại thực phẩm này có chứa nhiều protein. Đây là một thành phần dinh dưỡng giúp chống lại ung thư, nó cũng hỗ trợ cho quá trình khống chế tế bào ung thư sinh trưởng và phát triển. Đồng thời, những chất như axit folic, selen, axit nucleic có trong măng tây rất hữu hiệu trong việc phòng tránh tế bào ung thư lây lan. Vì vậy, thường xuyên ăn măng tây có lợi cho quá trình điều trị và hồi phục sức khỏe của bệnh nhân ung thư vú.

• **Những điều cần chú ý trong chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư vú**

Liệu pháp điều trị bằng thực phẩm là một liệu pháp xanh được Đông y rất tôn thờ, từ góc độ biện chứng, Đông y cho rằng bệnh nhân ung thư vú cần chú ý những điều sau khi ăn uống.

1. Do bị tổn thương của bệnh tật nên trong đời sống hằng ngày bệnh nhân nên tránh ăn những đồ ăn dễ bị nhiệt, sinh đờm như hành, gừng, tỏi, thịt mỡ lợn, bí đỏ; cần thường xuyên ăn những loại thực phẩm có tác dụng tiêu đờm như rong biển, hải tảo, hàu, măng tây, kiwi tươi.
2. Sau khi bệnh nhân ung thư vú điều trị thì cơ thể yếu, lúc này bệnh nhân cần ăn những thực phẩm ích khí dưỡng huyết, như vậy sẽ củng cố được hiệu quả điều trị, giúp bệnh nhân sớm hồi phục sức khỏe. Như: bột thuốc, cơm nếp, rau chân vịt, cá chép, cá nước ngọt, táo đỏ, hoa hồng.
3. Khi bệnh của bệnh nhân phát triển đến một giai đoạn nhất định, bệnh nhân cần ăn các loại thức ăn như quả tỳ bà, lê trắng, củ sen, chuối, ô liu, sơ ri.

Trong thời gian bệnh nhân ung thư vú nằm viện, bệnh viện hoặc người nhà bệnh nhân có thể dựa vào những nghiên cứu về các loại thực phẩm và chất dinh dưỡng, khẩu vị của bệnh nhân và tình trạng sức khỏe, sau khi phẫu thuật hay hoá xạ trị, đưa ra một chế độ ăn uống thích hợp cho bệnh nhân (link tới trang web: chế độ ăn uống, trung tâm dịch vụ), có thể giúp bệnh nhân hồi phục sức khỏe tốt hơn. Các chuyên gia Bệnh viện ung bướu cũng nhắc nhở rằng: chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư vú giai đoạn cuối cần hết sức thận trọng, nếu không những không thể giúp bệnh nhân giảm đau mà ngược lại có thể làm cho bệnh nặng thêm.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

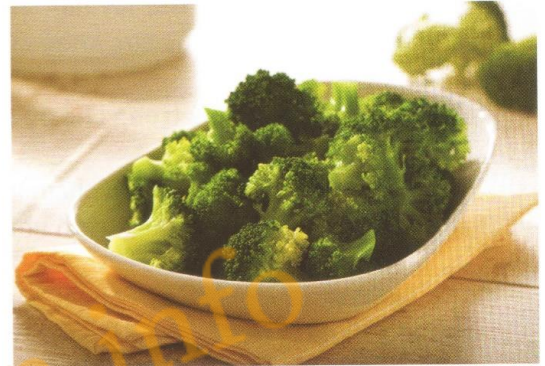
© Copyright 2014 Kameryca Inc. All Rights Reserved.



## II. Ung Thư Vú, Ung Thư Buồng Trứng, Ung Thư Cổ Tử Cung

### 2. Trước khi phẫu thuật bệnh nhân ung thư vú cần chú ý những gì trong chế độ ăn uống

Con người thông qua việc ăn uống, từ các thực phẩm hấp thụ các loại chất dinh dưỡng và chuyển hoá thành tinh, khí, huyết, luật dịch để duy trì hoạt động sống bình thường cho con người. Chế độ ăn uống hợp lý cho bệnh nhân ung thư vú có thể đem lại những tác dụng hỗ trợ nhất định cho quá trình điều trị. Đặc biệt là trước khi phẫu thuật, cần phải tìm hiểu những điều cần chú ý trong việc ăn uống, nếu như ăn uống không hợp lý có thể sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả của phẫu thuật. Điều chỉnh hợp lý chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư vú trước khi điều trị có thể giúp cho quá trình điều trị được thuận lợi, đồng thời cũng là cơ sở cho bệnh nhân hồi phục tốt hơn sau điều trị.



- **Nguyên tắc thứ nhất về chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư trước điều trị**

Hấp thu nhiều thực phẩm có chứa carbohydrate. Những thực phẩm có chứa carbohydrate có thể cung cấp đủ nhiệt năng cho bệnh nhân ung thư vú, làm giảm tiêu hao protein, phòng tránh hạ đường huyết, còn có thể bảo vệ các tế bào gan khỏi những tổn thương do thuốc gây tê. Ngoài ra, còn có thể làm tăng sức đề kháng cho cơ thể, tăng nhiệt lượng, bù đắp những tiêu hao nhiệt năng do sau điều trị bệnh nhân ung thư vú không ăn uống đầy đủ gây nên.

- **Nguyên tắc thứ hai về chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư vú sau điều trị**

Ăn nhiều thực phẩm có chứa protein. Bệnh nhân ung thư vú cần hấp thụ đủ protein. Nếu bệnh nhân ung thư không hấp thụ đủ protein thì sẽ bị phù thũng do không đủ chất dinh dưỡng, không có lợi cho việc lành vết thương sau mổ và hồi phục sức khỏe của bệnh nhân ung thư vú. Những thực phẩm có chứa protein có thể làm giảm mức tiêu hao protein do bệnh gây nên, giảm các biến chứng sau phẫu thuật ung thư vú, giúp bệnh nhân ung thư vú hồi phục sức khỏe nhanh hơn.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kameryca Inc. All Rights Reserved.



- **Nguyên tắc thứ ba về chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư vú sau điều trị**

Ăn nhiều thức ăn có chứa vitamin. Vitamin A có thể thúc đẩy các tổ chức tái sinh, giúp vết thương mau lành hơn; vitamin K chủ yếu tham gia vào quá trình làm đông máu, có thể làm giảm xuất huyết trong và sau phẫu thuật. Khi thiếu vitamin nhóm B sẽ dẫn đến quá trình đào thải gặp trở ngại, ảnh hưởng đến thời gian lành vết thương. Vitamin C có thể làm giảm tính thấm mao mạch, ít xuất huyết, làm tăng quá trình tái sinh của các tổ chức và giúp vết thương mau lành hơn. Vì vậy, trước khi phẫu thuật bệnh nhân ung thư vú cần ăn nhiều loại trái cây hoặc sản phẩm từ trái cây có chứa nhiều vitamin, rau (hoặc sản phẩm từ rau xanh) hoặc bổ sung thuốc có chứa vitamin.

- **Bệnh nhân ung thư vú cần chú ý những gì trong chế độ ăn uống?**

Cần phối hợp linh hoạt với quá trình điều trị, bệnh nhân ung thư vú trước và sau phẫu thuật đều cần ăn nhiều để bổ sung chất dinh dưỡng. Trong thời gian xạ trị, chế độ ăn uống của bệnh nhân cần thanh đạm mà hợp khẩu vị, không nên ăn những thức ăn nhiều dầu mỡ và vị nồng.

Điều chỉnh chế độ ăn uống một cách hợp lý.

Sau khi hoàn thành quá trình điều trị, bệnh nhân ung thư vú cần lựa chọn những thực phẩm có lợi cho việc phòng tránh ung thư vú, điều này hết sức cần thiết cho quá trình điều trị ung thư vú.

1. Nên ăn nhiều hải sản: rong biển, sứa, hải sâm, trai, hào...
2. Các loại đậu: đậu xanh, đậu đỏ, giá đỗ...
3. Các loại rau: khoai môn, mã thầy, giao bạch, bí đao, nấm khẩu bắc, nấm đầu khỉ, nấm hương, cà chua...
4. Các loại hoa quả: quả quýt, táo, sơn trà, kiwi tươi
5. Khác: rùa, ba ba, cá quả, quả bo bo, mộc nhĩ...

Từ lâu, Đông y đã nhận ra rằng thức ăn không chỉ cung cấp dinh dưỡng mà còn có tác dụng nhất định trong việc trị bệnh. Hiện nay, rất nhiều bệnh viện đều coi nhẹ chế độ ăn uống của bệnh nhân, mà Bệnh viện Ung bướu đã cung cấp mọi đội ngũ chuyên gia về dinh dưỡng cho bệnh nhân, đưa ra thực đơn dinh dưỡng độc đáo và cụ thể cho mỗi trường hợp bệnh nhân và khẩu vị khác nhau, có thể giúp củng cố hiệu quả điều trị cho bệnh nhân và hồi phục sức khỏe một cách tốt hơn.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



## II. Ung Thư Vú, Ung Thư Buồng Trứng, Ung Thư Cổ Tử Cung

### 3. Nguyên tắc dinh dưỡng của người bị ung thư buồng trứng.

Chế độ ăn uống có vai trò quan trọng trong điều trị ung thư buồng trứng. Trong thời kỳ điều trị, việc ăn uống hợp lý quyết định một nửa hiệu quả điều trị ung thư buồng trứng, trái lại, nếu không chú trọng có thể khiến sức khỏe vốn đã yếu lại càng trở nên tồi tệ hơn. Vậy, người bị ung thư buồng trứng nên tuân thủ một chế độ ăn uống như thế nào?



- **Ăn uống thanh đạm**

Trong việc ăn uống hằng ngày, người bị ung thư buồng trứng nên ít ăn những đồ béo ngậy, nhất định phải tránh hấp thu các thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ như thịt mỡ, bì...Tốt nhất là nên theo chế độ ăn uống thanh đạm, tuy nhiên không có nghĩa là không ăn tất cả các loại thịt, các thức ăn có ít chất béo từ cá, thịt gà, thịt vịt nên ăn với lượng vừa phải.

- **Tăng cường Protein**

Đối với bệnh ung thư buồng trứng, việc bổ sung Protein là cực kỳ cần thiết. Do đó, ngoài việc nên uống nhiều sữa, ăn nhiều trứng gà ra, thì cần ăn nhiều rau xanh, hoa quả. Bởi vì các thực phẩm này có chứa hàm lượng cao Protein thực vật, hơn nữa cũng có không ít các vitamin và khoáng chất.

- **Bồi bổ thích hợp**

Nếu là người đã được phẫu thuật, trong chế độ ăn uống sau phẫu thuật, có thể ăn đầy đủ các thức ăn có tác dụng tẩm bổ, như thế sẽ giúp cơ thể mau khỏe lại. Các loại như nhân, dâu, mè đen, mộc nhĩ đen, cá chép đều có tác dụng tẩm bổ tốt, nhưng không phải lúc bồi bổ thì càng nhiều càng tốt, vẫn cần chú ý tiết chế.

- **Không ăn các thực phẩm có chất kích thích**

Hút thuốc lá, các thực phẩm chiên, nướng, rán, thông thường đều có chứa natri nitrit, các thực phẩm loại này sẽ gây cản trở việc điều trị bệnh ung thư buồng trứng và việc hồi phục sức khỏe của cơ thể. Ngoài các thức ăn nói trên, các đồ cay đắng, các món muối ngâm đều sẽ có ảnh hưởng tương tự tới việc hồi phục.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



- **Tuyệt đối không bỏ bữa**

Chế độ ăn uống nhất định phải được xây dựng trên cơ sở cân bằng hấp thụ, tốt nhất là không nên bỏ bữa, nếu không sẽ dẫn đến mất cân bằng dinh dưỡng từ đó ảnh hưởng đến việc điều trị ung thư buồng trứng và việc phục hồi sức khỏe. Bình thường người bệnh nên ăn nhiều các thực phẩm giàu chất xơ, giàu các nguyên tố vi lượng, như nấm hương, đậu nành, các loại rau xanh, nấm đông cô và thịt ba ba, rong biển.

Các chuyên gia Ung bướu Bệnh viện Ung bướu lưu ý rằng, người bị ung thư buồng trứng ngoài việc chú ý chế độ ăn uống, cũng nên có những thói quen sinh hoạt lành mạnh, như kiêng rượu thuốc lá, vận động hợp lý, thường xuyên nghỉ ngơi.

Thuocfucoidan.info

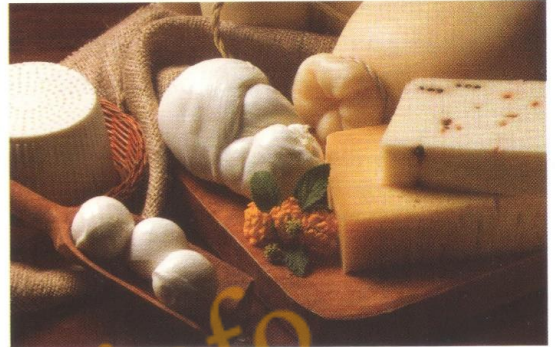


## II. Ung Thư Vú, Ung Thư Buồng Trứng, Ung Thư Cổ Tử Cung

### 4. Tác dụng của thực phẩm đối với bệnh ung thư cổ tử cung như thế nào?

Tỷ lệ mắc ung thư cổ tử cung ngoài mối quan hệ mật thiết với những biến chứng tiền ung thư như kết hôn sớm, sinh con sớm, viêm tử cung mãn tính thì nó còn có liên quan đến chế độ ăn uống.

Ngoài lycopene thì những chất dinh dưỡng có thể nâng cao hệ miễn dịch cho cơ thể cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung, làm thuyên giảm bệnh. Ví dụ như  $\beta$ -carotene có thể giúp hệ miễn dịch khỏi sự tấn công của các phân tử gốc tự do, tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể. Vitamin C có thể khống chế những tổn thương do virus HPV gây ra. Nghiên cứu khoa học cho thấy, mức kẽm và selen trong cơ thể quá thấp sẽ làm giảm chức năng của hệ miễn dịch, từ đó mà dẫn đến ung thư cổ tử cung. Trong ăn uống cần bổ sung sắt và selen là điều hết sức quan trọng, có thể ăn nhiều cá, thịt nạc, lạc...



• **Những nguyên tắc về chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư cổ tử cung ở các thời kì khác nhau**

1. Sau khi phẫu thuật cần bổ khí dưỡng huyết, có thể ăn củ từ, củ nhĩ, hạt cầu tử, gan lợn...
2. Trong khi xạ trị thì cần điều chỉnh chế độ ăn với nguyên tắc dưỡng huyết từ âm, có thể ăn các loại thịt, trứng vịt, mộc nhĩ, cà dầu, củ sen...
3. Trong thời gian hóa trị thì theo nguyên tắc kiện tỳ bổ thận, có thể dùng a giao, ba ba, mộc nhĩ...
4. Khi âm đạo bệnh nhân xuất huyết thì nên ăn những thực phẩm bổ máu như ngó sen, sơn tra, mộc nhĩ đen, trứng chim cút...
5. Ra nhiều huyết trắng loãng thì có thể ăn ba ba, trứng chim, thịt gà...

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kameryca Inc. All Rights Reserved.



• **Những điều cần chú ý trong chế độ ăn uống với bệnh nhân ung thư cổ tử cung**

1. **Bổ sung B-carotene:** B-carotene trong cơ thể sẽ chuyển hóa thành vitamin A, có tác dụng bảo vệ hệ miễn dịch chống lại sự tấn công của các phân tử gốc tự do và có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch một cách rõ rệt. Hàm lượng B-carotene trong máu của bệnh nhân ung thư cổ tử cung thấp hơn so với người bình thường, lượng hấp thụ B-carotene ít cũng là yếu tố nguy cơ dẫn đến ung thư cổ tử cung. Những thực phẩm có chứa nhiều B-carotene như rau chân vịt, rau cải dầu, bí đỏ...
2. **Bổ sung vitamin C:** ngày càng có nhiều những ví dụ về những ca ung thư do virus gây nên. Mà vitamin C có thể khống chế những tổn thương do virus gây ra, điều này hết sức quan trọng. Nghiên cứu cho thấy, vitamin C cũng có mối liên quan đến khả năng mắc ung thư cổ tử cung, nếu hấp thu nhiều vitamin C thì sẽ giảm được nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung. Những loại rau có chứa nhiều vitamin C như súp lơ, củ cải trắng, khoai tây, cải ngọt, cải dầu...
3. **Bổ sung những nguyên tố vi lượng kẽm và selen:** kẽm và selen có thể phát huy tác dụng quan trọng đối với sự sinh sản và chức năng của tế bào miễn dịch. Lượng kẽm và selen trong cơ thể quá thấp sẽ dẫn đến làm giảm chức năng của hệ miễn dịch. Hiện nay đã có phát hiện cho thấy kẽm và selen có mối quan hệ với ung thư cổ tử cung. Những nguyên tố vi lượng này không đủ sẽ dẫn đến tỷ lệ mắc ung thư cổ tử cung, ung thư vú tăng lên. Bổ sung kẽm và selen trong bữa ăn là điều hết sức quan trọng. Những thực phẩm có chứa nhiều kẽm và selen như rau rong biển, vừng, lạc, các loại hạt vỏ cứng...
4. **Nên ăn nhiều các loại thực phẩm từ đậu** như đậu phụ, sữa đậu nành, đậu tương, đậu ngọt... Vì trong những thực phẩm này có thể bổ sung đầy đủ estrogen thực vật, isoflavone và lignin có trong estrogen thực vật được cho là có tác dụng chống ô xy hóa. Estrogen thực vật còn có thể khống chế ung thư cổ tử cung và tế bào biểu mô vảy sinh trưởng, khống chế sự phân chia tế bào, ngăn chặn tế bào ung thư xâm lấn hay di căn một cách hiệu quả.

Chuyên gia Bệnh viện Ung bướu cho rằng: bệnh nhân ung thư cổ tử cung nếu có thể tuân thủ những nguyên tắc về ăn uống như ở trên thì có thể làm giảm đau cho cơ thể, nâng cao sức đề kháng đối với bệnh tật, từ đó nâng cao được chất lượng sống cho bệnh nhân.



### III. Ung Thư Tuyến Tiền Liệt

#### 1. Cần chú ý gì về ăn uống sau mổ ung thư tiền liệt tuyến

Ăn uống và dinh dưỡng sau mổ ung thư tiền liệt tuyến là một trong những nhân tố quan trọng phục hồi sức khỏe hậu phẫu. Ăn uống dinh dưỡng hợp lý có thể nâng cao hệ miễn dịch và sức đề kháng cơ thể, nhanh phục hồi vết mổ, phòng chống truyền nhiễm và ngăn ngừa sự phát sinh của các bệnh khác. Sau mổ ung thư tiền liệt tuyến cần áp dụng nguyên tắc ăn uống “Tam cao” bao gồm một lượng cao chất protein cao, vitamin và năng lượng.

Chọn thức ăn mềm, thanh đạm, không có tính kích thích và dễ tiêu hóa hơn đối với những thức ăn dạng lỏng, mềm. Mời các bạn theo dõi bác sĩ chuyên khoa ung bướu giới thiệu như sau.



- **Ngũ cốc nguyên cám**

Các loại ngũ cốc nguyên cám và các loại đậu có thể chế biến thành thực phẩm chính. Không những cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể, đồng thời có tác dụng phòng chống ung thư như ngô, lúa mạch, bột mì lúa mạch, gạo đen, yến mạch, v...v. Có thể nấu ngũ cốc nguyên cám thành cháo, cơm nát hoặc dùng sau khi lên men nấu thành các loại đồ ăn có nước như mì ống, mì sợi.

- **Ăn nhiều các loại tảo thực phẩm**

Nấm hương, nấm kim châm, rong biển và các loại thực phẩm rong biển khác đều có tác dụng nâng cao sức đề kháng phòng chống ung thư. Trong đó có chứa interferon có tác dụng hiệu quả trong việc ức chế sự tăng sinh của tế bào ung thư. Do đó trong quá trình phối hợp ăn uống có thể tăng cường các loại thực phẩm tảo.

- **Ăn nhiều các loại rau tươi và hoa quả**

Trong các loại rau tươi có cà rốt, củ cải, bắp cải, súp lơ, tỏi, măng tây, cà chua và các loại quả như táo, sơn tra, dâu tây, kiwi, chuối, không những có nhiều vitamin, nguyên tố vi lượng mà còn có saponins, flavonoid, đều có tác dụng phòng chống ung thư tiền liệt tuyến.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



- **Đảm bảo cung cấp chất béo cần thiết**

Đảm bảo cung cấp chất béo cần thiết rất quan trọng đối với hồi phục sức khỏe sau mổ. Trong khi chọn thực phẩm protein cao cần hạn chế lượng tiêu thụ mỡ lợn.

- **Chọn thực phẩm chứa lượng protein cao**

Nên chọn những thực phẩm có chứa nhiều protein, lượng thấp mỡ và cholesterol, ví dụ như các loại cá, tôm, có thể chế biến thành những món ăn dễ tiêu hóa. Mỗi ngày có thể ăn từ 1 đến 2 quả trứng, cũng có thể ăn trứng vịt, trứng chim cút.

Sau khi tìm hiểu cần chú ý ăn uống thế nào sau mổ ung thư tiền liệt tuyến thì người bệnh còn cần chú ý nhất định phải đến viện đúng kỳ hạn để tiến hành kiểm tra sau mổ, để đảm bảo hiệu quả và sự an toàn trong điều trị.

Thuocfucoidan.info

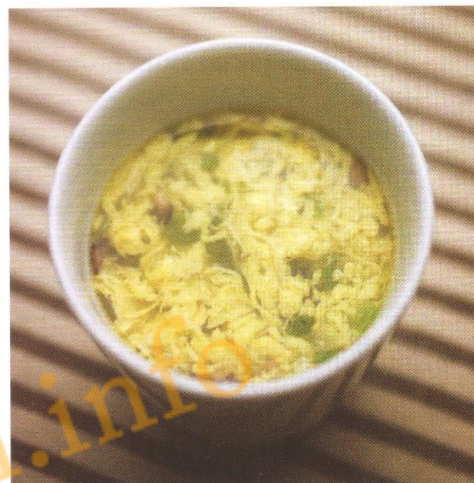


## IV. Ung Thư Dạ Dày

### 1. Cân bằng chế độ ăn uống sau phẫu thuật ung thư dạ dày

Cân bằng chế độ ăn uống sau phẫu thuật ung thư dạ dày rất quan trọng, bệnh nhân nhất định phải chú ý điều dưỡng việc ăn uống, ăn uống đúng giờ giấc, duy trì ăn ít và chia làm nhiều bữa, lựa chọn các loại thực phẩm dễ tiêu hóa, tuyệt đối không được ăn quá nhiều. Vậy cụ thể việc cân bằng chế độ ăn uống cho ung thư dạ dày gồm những điều gì?

Chuyên gia Bệnh viện Ung bướu nhận định, nhằm tạo sự thích nghi với việc tiêu hóa của dạ dày, vấn đề ăn uống cần tuân thủ theo những nguyên tắc sau: từ mỏng đến dày, từ lượng ít đến lượng nhiều, từ lượng ít calo đến nhiều calo, dần dần đưa đường, protein, chất béo vào cơ thể theo sự thích nghi tương ứng.



1. Bệnh nhân ung thư dạ dày sau khi phẫu thuật không nên ăn uống trong ngày hôm đó, sau khi bỏ ống ra khỏi dạ dày có thể uống ít nước, mỗi lần từ 4-5 muỗng canh, 2 tiếng uống 1 lần. Nếu không có phản ứng bất thường, ngày tiếp theo có thể uống thêm lượng chất lỏng vừa phải, 50-80ml/ lần. Ngày thứ ba để chế độ ăn toàn chất lỏng, mỗi lần từ 100-150ml. Mỗi ngày ăn từ 6 -7 bữa, nguyên tắc ăn uống như sau: thực phẩm không phải là chất rắn, ăn ở dạng lỏng, ăn ít và chia làm nhiều bữa, cách 2-3 tiếng ăn 1 bữa, nên chọn các loại thức ăn không gây đầy hơi, không quá ngọt, như trứng, súp, cháo, súp rau, phở mềm. Sau khi ăn nên nằm nghỉ từ 20-30 phút.
2. Bệnh nhân ung thư dạ dày sau khi phẫu thuật đến thời gian hồi phục trở lại bình thường, nên ăn ít các chất béo và chế độ ăn dạng lỏng, như cháo, mì.. Mỗi ngày ăn 5-6 bữa, nguyên tắc ăn uống như sau: ăn dạng bán lỏng, trong đó thức ăn chứa hàm lượng protein ở mức bình thường, hàm lượng chất xơ thấp, chế độ ăn uống bán lỏng cần phải giàu năng lượng, giàu vitamin, hàm lượng protein cao, ít chất béo, thức ăn tươi dễ tiêu hóa. Đối với thực phẩm giàu protein, cá tự nhiên là sự lựa chọn tốt nhất, không những giúp cơ thể dễ hấp thu mà còn dễ tiêu hóa, là dạng thức ăn cân bằng rất tốt.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



3. Bệnh nhân sau phẫu thuật nên kiên trì nguyên tắc ăn ít và chia làm nhiều bữa, bởi vì ung thư dạ dày sau khi phẫu thuật cắt bỏ mang tính điều trị triệt để, chỉ còn một phần nhỏ của dạ dày có thể hoạt động bình thường, lượng thức ăn nạp vào phải ít hơn rất nhiều so với trước đây, chỉ có tăng số lượng bữa ăn mới có thể bổ sung lượng dinh dưỡng, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. Vì thế, các chuyên gia Bệnh viện Ung bướu kiến nghị, thời gian ăn uống nhất định phải theo quy luật, ăn uống đúng giờ, duy trì ăn ít chia làm nhiều bữa, mỗi ngày có thể chia từ 5-6 bữa là thích hợp.
4. Bệnh nhân nên ăn ít đồ ngọt, nếu sau phẫu thuật ăn lượng đồ ngọt quá nhiều sẽ gây nên những triệu chứng bất thường, ngoài ra, các chuyên gia Bệnh viện ung bướu nhắc nhở, ung thư dạ dày sau phẫu thuật cần phải chú ý ăn uống từ từ, đối với các thực phẩm thô khó tiêu hóa, cần phải nhai nuốt từ tốn, cho đến khi có thể hấp thụ hết hoàn toàn.
5. Với các thực phẩm lạnh, chiên, cay nóng và chua, sau khi phẫu thuật từ 3-6 tháng cơ thể hồi phục dần về trạng thái bình thường mới được ăn.
6. Trong việc cân bằng chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư dạ dày sau phẫu thuật, cần phải chú ý ăn các thức ăn rau xanh tươi hoặc gan động vật, giúp làm tăng sự hấp thu các khoáng chất vitamin, đối với các triệu chứng thiếu máu thiếu sắt dễ xảy ra sau phẫu thuật, cần phải chú ý ăn lượng thức ăn có máu động vật như thịt nạc, cá, lòng đỏ trứng, các sản phẩm từ đậu nành, rau xanh, vừng, táo tàu...

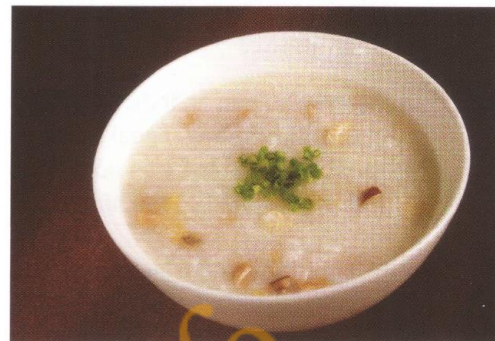
Thuocfucoi.com.vn



## IV. Ung Thư Dạ Dày

### 2. Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, để bắt đầu cuộc chiến bảo vệ dạ dày

Trong cuộc sống của chúng ta có rất nhiều những cám dỗ từ các món ăn, đây đúng là một sự lựa chọn khó khăn cho bệnh nhân ung thư dạ dày. Rất nhiều những món người bình thường có thể ăn, nhưng bệnh nhân ung thư dạ dày cần hạn chế, thậm chí không được ăn. Cháo là một món dinh dưỡng rất tốt, bệnh nhân ung thư dạ dày thường xuyên ăn cháo có lợi cho đường ruột và dạ dày. Dưới đây bệnh viện ung bướu sẽ giới thiệu một số loại cháo phù hợp cho bệnh nhân ung thư dạ dày.



- **Cháo thủ ô**

**Nguyên liệu:** thủ ô 50g, táo tàu 20 quả, gạo tẻ 100g.

**Cách chế biến:** táo tàu rửa sạch bỏ hạt, thủ ô đem sắc lấy nước, cho gạo và táo vào nước thủ ô vừa sắc, đun thành dạng cháo là có thể dùng được. Mỗi ngày 1 bát, ăn sáng hoặc tối.

- **Cháo mạn đen**

**Nguyên liệu:** Mạn đen 20g, gạo tẻ 100g, đường phèn lượng thích hợp.

**Cách chế biến:** luộc mạn đen lên lấy nước cốt, cho gạo vào nấu cho thành cháo. Sau khi cháo đã chín cho thêm 1 chút đường phèn, và tắt bếp là có thể dùng được. Mỗi ngày 1 bát, có tác dụng cầm máu rất tốt.



- **Cháo hạt bo bo**

**Nguyên liệu:** hạt bo bo 20g, gạo nếp hoặc gạo tẻ 30g, nửa muỗng đường kính.

**Cách chế biến:** Rửa sạch hạt bo bo, gạo nếp, bắc nồi lên cho thêm 2 bát nước, nấu dưới ngọn lửa vừa khoảng nửa tiếng, nhắc nồi xuống dùng khi ấm, mỗi ngày 1 lần (thích ăn ngọt có thể thêm đường, thích ăn mặn thêm thức ăn cho vừa miệng). Ung thư dạ dày sau phẫu thuật dùng loại cháo này có thể giảm bớt nguy cơ tái phát.

- **Cháo vừng**

**Nguyên liệu:** hạt vừng 6g, gạo 30g, mật ong lượng đủ dùng.

**Cách chế biến:** xao thơm hạt vừng lên, dùng gạo nấu thành cháo, khi sắp chín thì cho hạt vừng vào, sau đó cho thêm mật ong là có thể dùng được. Mỗi ngày 1 bát, có tác dụng bổ máu nhuận tràng.

Chuyên gia bệnh viện ung bướu nhắc nhở: khi nấu cháo, đừng quên cho một chút thực phẩm có chất kiềm, bởi vì bệnh nhân ung thư dạ dày bài tiết lượng axit khá cao, dùng kiềm có thể trung hòa axit. Hơn nữa, dùng các chất kiềm khiến cho các thành phần chất trong hạt gạo phát huy tác dụng, khiến cháo có độ dính hơn. Táo tầu mỗi lần cho 5 – 6 quả, không cần nhiều, để tránh sự viên mãn thượng vị, bệnh tình nghiêm trọng hơn.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



## IV. Ung Thư Dạ Dày

### 3. Những loại rau có lợi cho bệnh nhân ung thư dạ dày phục hồi

Bệnh nhân ung thư dạ dày trong cuộc sống thường ngày, cần tạo thói quen ăn uống tốt. Sự cân bằng dinh dưỡng của thực phẩm, cũng cần có sự chú ý của cả người nhà lẫn bệnh nhân. Hơn nữa trong thực phẩm rau xanh trong khẩu phần ăn của bệnh nhân dạ dày có tác dụng rất quan trọng. Nghiên cứu cho thấy:

- **Tỏi:** trong tỏi có chứa nhiều allicin, có khả năng ngăn chặn sự chuyển hóa chất nitrosamine gây ung thư. Nó có tác dụng để phòng tránh ung thư thực quản, ung thư dạ dày và nhiều loại ung thư khác, ăn sống có hiệu quả tốt hơn.
- **Hành tây:** trong hành tây không những chứa một số chất chống ung thư, mà còn chứa glutathione, có thể kết hợp điều trị ung thư, ăn sống tốt hơn.
- **Cà chua:** là nguồn gốc của vitamin C, trong quá trình lưu trữ và điều tiết, vitamin C trong nó không dễ dàng bị phá hủy, trong cà chua cũng chứa tổ hợp carotene, lycopene, vitamin B, có tác dụng chống oxy hóa. Nhưng không nên ăn cà chua khi đói, ăn cà chua chưa chín, hay ăn cà chua với dưa chuột.
- **Dưa chuột:** trong dưa chuột có chứa protein, chất béo, hợp chất carbohydrate, khoáng chất, vitamin... Cho dù là bệnh nhân bị sốt viêm hay sốt vì ung thư, sau khi ăn dưa chuột sẽ thấy đỡ. Những bệnh nhân bị tràn dịch ổ bụng, hay màng phổi hoặc toàn thân phù nề, thì ăn dưa chuột cũng sẽ đỡ.
- **Bắp cải:** có chứa nhiều vitamin C, canxi và carotene, Kali... có tác dụng giảm chất béo, giảm nhiệt lượng.



Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



- **Rau cần:** có chứa nhiều protein, carbohydrates, chất béo, vitamin và khoáng chất, đồng thời cần tây cũng chứa dầu cần tây, có thể thúc đẩy sự thèm ăn. Cần tây có chứa nhiều cellulose, thường xuyên tiêu thụ có thể ngăn ngừa ung thư đại trực tràng. Các nhà khoa học Anh phát hiện ra rằng ăn cải xoong có thể chống lại các chất độc hại trong thuốc lá thiệt hại phổi, và trong việc phòng ngừa và điều trị ung thư phổi ở một mức độ nhất định.
- **Măng:** có chứa nhiều protein, axit nucleic, đối với bệnh nhân ung thư có hiệu quả phòng ngừa tốt, đặc biệt là với ung thư bàng quang, ung thư phổi, ung thư da.....
- **Cà rốt:** giàu carotene, hiếm khi bị phá hủy ở nhiệt độ cao, đồng thời dễ được hấp thụ bởi cơ thể, sau khi vào cơ thể chuyển biến thành retinoid. Người thường hút thuốc ,nếu mỗi ngày uống một cốc cà rốt, sẽ có lợi cho phổi. Nghiên cứu cho thấy mỗi ngày ăn cà rốt có lợi trong phòng ngừa ung thư. Nghiên cứu lâm sàng chỉ ra rằng bệnh nhân ung thư làm hóa trị, nếu có thể uống cà rốt có thể giảm tác dụng phụ của hóa chất.
- **Khoai lang:** có chứa đường, protein , cellulose, và nhiều loại vitamin, trong đó có cả carotene, vitamin E, C... Trong khoai lang còn giàu lysine, nên ăn khoai lang luộc hoặc hấp, tốt nhất nên kết hợp với uống sữa.
- **Cà tím:** chứa nhiều vitamin P, và phytochemical, nghiên cứu cho thấy có khả năng ngăn ngừa hình thành tế bào ung thư. Ngoài ra tác dụng của cà tím còn có thể: giảm đau, giảm sưng. Một số bệnh nhân sau khi hóa trị, đường tiêu hóa gặp phải vấn đề như sốt, cũng có thể dùng thêm cà tím để bổ trợ.

Chuyên gia Bệnh viện Ung Bướu khuyên nên lựa chọn rau quả phù hợp, giúp bệnh nhân ung thư dạ dày tăng vitamin, đảm bảo sự điều tiết, dinh dưỡng, nâng cao sức đề kháng cho bệnh nhân.

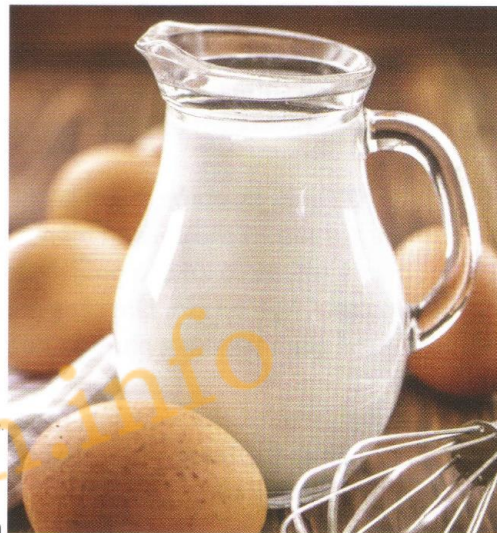


## IV. Ung Thư Dạ Dày

### 4. Sau khi phẫu thuật ung thư dạ dày nên có chế độ ăn uống như thế nào?

Sau phẫu thuật cắt bỏ ung thư dạ dày, một số bệnh nhân không còn giữ được thể trạng như ban đầu. Bệnh nhân có thể do vết thương mổ hay không thể ăn uống bình thường được nên khiến cho lượng mỡ và protein trong cơ thể bị tiêu hao, làm cho thể trọng giảm, hoặc có thể mắc một số bệnh do thiếu vitamin hay biến chứng sau phẫu thuật cắt dạ dày.

Sau khi phẫu thuật cắt bỏ dạ dày thì thường không ăn không uống, sau 24-48 giờ sau tình hình tốt, hồi phục chức năng của ruột, hậu môn đã có thể thải khí thì có thể cho bệnh nhân uống ít nước ấm hoặc nước đường glucoso. Nếu không hợp thì ngày tiếp có thể cho bệnh nhân ăn một ít đồ ăn thanh đạm như nước cháo loãng, canh rau, nhưng không được ăn đường sucroza, sữa và đậu nành bởi vì những thực phẩm này gây trướng bụng. Ngày thứ 4 vẫn có thể ăn những thức ăn dạng lỏng nhưng có thể thêm sữa ngọt, đậu nành ngọt. Ngày thứ 5 có thể ăn các loại thức ăn như cháo, hoành thánh, bánh mì, bánh ngọt, sữa, đậu nành. Ngày thứ 9 có thể cải thiện bằng những thức ăn giàu dinh dưỡng, dễ tiêu hóa, mềm, một ngày chia thành 5 bữa. Nếu sau khi ăn có hiện tượng buồn nôn, trướng bụng thì cần giảm lượng thức ăn hoặc ngừng ăn. Đợi đến khi hết triệu chứng, bệnh tình tốt lên mới tiếp tục ăn.



Chế độ ăn uống sau phẫu thuật hết sức quan trọng, vừa phải bồi bổ thêm lượng tiêu hao trước khi phẫu thuật, vừa phải bổ sung vào những tổn thất do vết thương phẫu thuật. Vì vậy cần áp dụng chế độ ăn uống ngày 5 bữa trong một thời gian dài, đảm bảo đầy đủ các thức ăn có chứa nhiều dinh dưỡng, protein, giàu vitamin và vitamin A, B, C, để có thể thúc đẩy quá trình hồi phục của vết thương. Như các loại trứng, các loại sữa, các loại thịt nạc, đậu phụ, sữa đậu nành và các thực phẩm làm từ đậu, rau củ quả tươi. Tránh ăn các loại thức ăn khó tiêu hóa và có chất kích thích như ớt, rau cần, bia rượu, cà phê, trà đặc và rau họ.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



Cách chế biến thức ăn cũng cần được chú ý, không nên dùng các phương pháp như chiên, rán, hun khói hay tái để tránh khó tiêu hóa mà nên hấp, chưng, luộc hay hầm. Bệnh nhân cần đợi đến khi vết thương kín miệng rồi dần dần ăn nhiều hơn. Do sau khi phẫu thuật thì dạ dày thu nhỏ lại nên việc hấp thụ các thực phẩm giàu dinh dưỡng cũng bị ảnh hưởng, nên trong bữa ăn hằng ngày cần chú ý tăng một lượng vừa phải các thực phẩm có chứa nhiều vitamin D như nội tạng động vật, củ cải... để tránh mắc bệnh loãng xương sau khi phẫu thuật. Ngoài ra, sau khi ăn không nên vội xuống giường hoạt động mà cần nằm nghỉ ngơi, không nên ăn những thực phẩm nhiều đường.

Bệnh nhân sau khi phẫu thuật cắt bỏ dạ dày cần chú ý bổ sung canxi và các thực phẩm có chứa vitamin D, như vậy sẽ tốt cho xương, một số thực phẩm làm từ thực vật như các loại rau có màu vàng hoặc xanh và  $\beta$ -carotene có trong hoa quả, những chất này có thể chuyển hóa thành vitamin A trong gan.

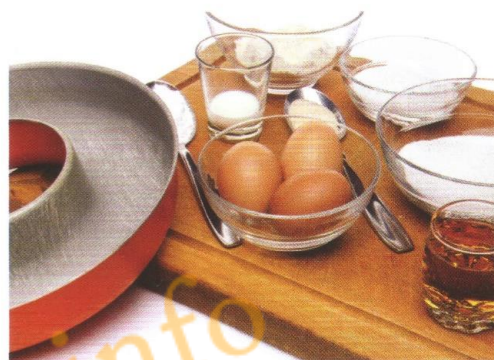
Chuyên gia Bệnh viện Ung bướu nhắc nhở rằng: sau khi phẫu thuật cắt bỏ dạ dày và có thể ăn uống thì nên áp dụng thực đơn dành cho bệnh nhân sau phẫu thuật dạ dày và đường ruột là một ngày 6 bữa, đợi đến khi bệnh có chuyển biến tốt hơn sẽ đổi thành 1 ngày 5 bữa. Một chế độ ăn uống hợp lý sẽ giúp cho bệnh nhân bổ sung thêm những dinh dưỡng cần thiết, nâng cao sức đề kháng cho cơ thể, điều này cũng cho thấy vai trò quan trọng của một chế độ ăn uống hợp lý đối với sự hồi phục sức khỏe sau phẫu thuật của bệnh nhân ung thư dạ dày.



## V. Ung Thư Thực Quản

### 1. Chăm sóc về chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư thực quản trước và sau phẫu thuật

Phẫu thuật cắt bỏ sẽ để lại vết thương lớn cho cơ thể của bệnh nhân ung thư. Vì vậy, trước khi phẫu thuật cho bệnh nhân ung thư thực quản cần có chế độ ăn uống tốt cho bệnh nhân để bệnh nhân có thể chất tốt, đảm bảo ca phẫu thuật được diễn ra thuận lợi, đồng thời cũng là điều trị cần để giúp bệnh nhân hồi phục sức khỏe nhanh hơn sau phẫu thuật. Vì vậy, trước khi phẫu thuật ung thư thực quản một thời gian cần có những biện pháp cụ thể để tăng chất dinh dưỡng và giảm tỷ lệ tái phát sau phẫu thuật ung thư thực quản.



#### • Chăm sóc về chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư thực quản trước phẫu thuật

1. Với bệnh nhân gầy yếu thì nên có chế độ ăn uống với những thực phẩm có nhiệt lượng cao, giàu protein và vitamin để giúp bệnh nhân có thể tăng cân trong thời gian ngắn.
2. Với bệnh nhân hơi mập thì nên ăn những thực phẩm giàu protein và ít chất béo để tích trữ protein và tiêu hao chất béo trong cơ thể, bởi vì cơ thể có quá nhiều chất béo sẽ ảnh hưởng đến quá trình lành vết thương.
3. Đối với những bệnh nhân có khối u ở những vị trí khác nhau thì cũng cần có một chế độ ăn uống tương ứng, đối với bệnh nhân ung thư thực quản cần phẫu thuật ở vùng bụng thì trước khi phẫu thuật cần cho bệnh nhân ăn những thực phẩm loãng ít cái hoặc dạng lỏng để giảm lượng cặn thức ăn trong đường ruột. Thông thường bệnh nhân không ăn trước khi phẫu thuật 12 giờ, 8 tiếng trước khi phẫu thuật không được uống nước để tránh trường hợp khi gây mê hoặc trong quá trình phẫu thuật bệnh nhân nôn hay viêm phổi hít dịch, trong dạ dày có nhiều thực phẩm cũng ảnh hưởng đến quá trình phẫu thuật.

#### Chăm sóc về chế độ ăn uống sau phẫu thuật

1. Thời gian đầu sau phẫu thuật thường thông qua những con đường đặc thù để cung cấp chất dinh dưỡng cho bệnh nhân như qua tĩnh mạch. Đợi đến khi các chức năng của dạ dày và ruột hồi phục có thể cho bệnh nhân ăn thức ăn loãng dạng nước, dần dần đặc hơn một chút, qua một thời gian sau thì có thể ăn những thức ăn bình thường. Để giảm tỷ lệ tái phát sau phẫu thuật ung thư thực quản thì cần bổ sung thêm nhiều protein và vitamin cho bệnh nhân.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kameryca Inc. All Rights Reserved.



2. Để bệnh nhân có thể hồi phục sức khỏe nhanh hoặc nhanh chóng tiếp tục đợt điều trị khác, về nguyên tắc, sau phẫu thuật cần cho bệnh nhân ăn những thức ăn dinh dưỡng giàu protein, nhiệt lượng cao và giàu vitamin như thịt bò, thịt dê, thịt lợn nạc, thịt gà, cá, tôm, trứng gà và các thực phẩm chế biến từ đỗ, có thể cho bệnh nhân uống nhiều sữa, bột củ sen và nước ép hoa quả và ăn nhiều rau củ quả tươi.

- **Bệnh nhân phẫu thuật ở các vị trí khác nhau cũng có chế độ ăn uống khác nhau**

**Bệnh nhân không phẫu thuật ở vùng bụng và ngực:**

thông thường có thể ăn sau khi hết thuốc gây mê hoặc sau tiểu phẫu, ban đầu có thể ăn thức ăn dạng lỏng lạnh, ngày tiếp theo có thể cho ăn thức ăn loãng, ngày thứ 3 thì cho ăn thức ăn đặc hơn. Bệnh nhân sau khi phẫu thuật khối u ở khoang miệng thì cần ăn uống theo từng trường hợp cụ thể, chủ yếu là thức ăn dạng loãng và mềm. Thức ăn cần đầy đủ dinh dưỡng, dạng nhỏ, mềm và nhừ như sữa, sữa chua, sữa đậu nành, tào phớ, bột củ sen, rau xay, thịt xay, tránh những thực phẩm cứng hay cay nóng.

**Đối với bệnh nhân phẫu thuật ở vùng bụng:**

sau khi phẫu thuật dạ dày và ruột, sau khi phẫu thuật 3-4 ngày và bệnh nhân có thể xì hơi thì có thể ăn một lượng ít thức ăn dạng loãng, tiếp đó có thể ăn thức ăn đặc hơn; sau vài ngày có thể ăn những thức ăn có chút cái, cần một thời gian nào mới có thể ăn những thức ăn mềm, khi đã thích ứng thì cần ăn những thức ăn có lợi cho sự hồi phục sức khỏe của bệnh nhân ung thư thực quản.

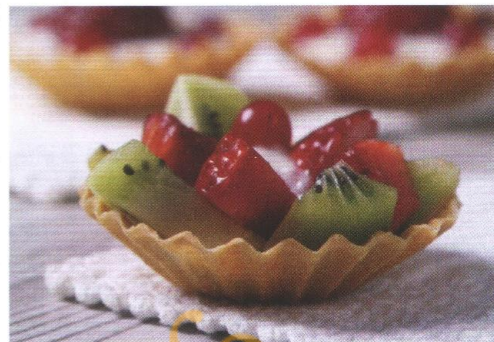
Chuyên gia Bệnh viện Ung bướu nói: bệnh nhân ung thư thực quản sau khi mắc bệnh cần chú ý những điểm giới thiệu ở trên mới có thể đảm bảo cân bằng dinh dưỡng, bệnh tình của bệnh nhân mới có thể có những chuyển biến tích cực.



## VI. Ung Thư Họng

### 1. Lựa chọn việc ăn uống cho bệnh nhân ung thư họng sau phẫu thuật

Việc ăn uống khoa học hợp lý có kế hoạch sẽ giúp đỡ rất nhiều cho sự hồi phục của bệnh nhân ung thư họng. Chú trọng chăm sóc ăn uống cho bệnh nhân, cung cấp dinh dưỡng đầy đủ, sẽ có thể tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, nhằm đảm bảo cho kế hoạch điều trị được hoàn thành thuận lợi.



Trong việc chăm sóc ăn uống cho bệnh nhân ung thư họng, nan giải nhất là vấn đề khó nuốt dẫn đến ho. Phương pháp tốt nhất để đối phó với cơn ho là sau phẫu thuật từ 15-20 ngày bệnh nhân có thể tập nuốt. Nhờ lưỡi và họng được luyện tập, cơ thể cũng dần dần bớt ho, cuối cùng thậm chí biến mất.

Nếu khi bạn bắt đầu tập nuốt và xuất hiện cơn ho, có thể sử dụng một số phương pháp hỗ trợ, như luyện tập các cách dùng áp lực (đưa một vật để lên họng và dùng tay ấn vào qua da) hoặc phương pháp ăn nhiều (trước hết ăn một hơi để tạo nên một lỗ hổng sau đó tiếp tục ăn). Nếu những phương pháp này không hiệu quả, có thể xử lý bằng cách rạch và đặt một túi khí bơm hơi vào khí quản của bệnh nhân, khi bệnh nhân ăn uống thì bơm hơi vào và khi ăn xong liền rút hơi ra. Những phương pháp này đều cần sự hướng dẫn sử dụng của nhân viên y tế, tuy nhiên không nên dựa vào nó quá nhiều, cuối cùng bệnh nhân nên tự rèn luyện để khắc phục cơn ho. Vậy bệnh nhân ung thư họng có thể ăn những loại thực phẩm nào? Loại thức ăn nào không được ăn? Dưới đây Bệnh viện Ung bướu sẽ giới thiệu cụ thể đến bạn.

1. Chế độ ăn uống nên giàu chất dinh dưỡng, dễ tiêu hóa, đặc biệt cần phải cung cấp đủ lượng vitamin và protein, thực phẩm nên đa dạng hóa, và cần phải chú ý màu sắc, hương vị, hình dạng để tăng cường sự ngon miệng của bệnh nhân, nên ăn uống thanh đạm, tránh thức ăn nhiều dầu mỡ. Có thể tăng cường một số loại thực phẩm ngon miệng, bệnh nhân có thể ăn ít và ăn theo nhiều bữa.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



2. Nên chọn chế độ ăn uống thanh đạm, lựa chọn những thực phẩm có tác dụng chống nhiễm trùng, chống loét dạ dày, như măng cụt, hạt dẻ, mật ong, da lợn, ốc, rau bina, mướp đắng...
3. Lựa chọn những loại thực phẩm như sau: giọng khan: củ cải, lê, bạch quả, ý dĩ; khó nuốt: hạnh nhân, quả óc chó, hoa bách hợp; ho ra máu: tinh bột hoa sen, nấm kim châm...
4. Lựa chọn nhiều loại thực phẩm có thể chống khối u ác tính ở họng như: hạnh nhân, cà tím, mướp...
5. Những thực phẩm cấm kỵ: cấm rượu, thuốc lá, thực phẩm có tính kích thích và dễ bị nhiễm trùng như thịt chó, thịt dê. Người thân nên động viên bệnh nhân ăn uống, đồng thời tùy theo tính nhẫn nại của từng người để sắp xếp việc ăn uống. Khi bệnh nhân cảm thấy thoải mái, dễ chịu, ngon miệng thì có thể ăn nhiều thêm một chút, không nên ăn nhiều quá hoặc hạn chế quá. Bệnh nhân cũng không phải miễn cưỡng ăn những thức ăn mình không thích, để tránh cảm giác khó chịu, buồn nôn.

Thuocfucoidan.info

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



## VI. Ung Thư Họng

### 2. Bệnh nhân ung thư vòm mũi họng sau khi hóa trị nên ăn gì?

Chế độ ăn uống của bệnh nhân sau hóa trị có hợp lý hay không sẽ ảnh hưởng đến tình trạng hồi phục sức khỏe của cơ thể. Bệnh nhân nên ăn những loại thức ăn có hàm lượng dinh dưỡng cao, dễ tiêu hóa, chế độ ăn uống nên được cân bằng, ăn nhiều rau quả, trái cây, hạn chế hoặc không ăn cá ướp muối, dưa chua, thịt xông khói, thịt bảo quản,..., và các loại thực phẩm khác có chứa chất nitrosamine, không nên ăn thức ăn cay, không nên uống rượu quá nhiều. Đặc biệt trong thời gian hóa trị, bệnh nhân ung thư vòm mũi họng sẽ thường có hiện tượng khô miệng chán ăn, buồn nôn và nôn mửa.



Sau hóa trị một số bệnh nhân ung thư vòm mũi họng sẽ ăn uống tương đối kém, kết hợp điều trị với thuốc đông y sẽ giúp giảm bớt các tác dụng phụ của hóa trị đối với các tổn thương trên cơ thể. Một số loại thực phẩm có thể giúp việc điều trị đạt hiệu quả tốt như: măng cụt, bách hợp, nhân sâm, khoai lang, hạt sen, nước ép quả lê, nước ép cà rốt, súp đậu, dưa hấu, mướp, sữa, và ăn một số loại thức ăn như cá, thịt, mật ong, rau xanh, hoa quả...

Tình trạng sức khỏe của bệnh nhân ung thư vòm mũi họng sau hóa trị tương đối yếu, thời gian này cần phải kịp thời bổ sung dinh dưỡng cho bệnh nhân. Có thể tăng cường một số loại thức ăn cho bệnh nhân như thực phẩm dạng lỏng, nước trái cây như mía đường, nước ép lê, nước quả hạt dẻ, nước ép dưa hấu, nước cam... để đảm bảo việc cân bằng dinh dưỡng toàn diện, đồng thời cải thiện những phản ứng bất lợi sau khi hóa trị. Đối với bệnh nhân sau khi hóa trị dẫn đến hầu viêm mạc bị tắc và phù nề, khó nuốt, cần phải căn cứ vào tình trạng nuốt thức ăn của bệnh nhân để chọn các loại thực phẩm nhẹ, thức ăn ít dầu mỡ như sữa, tinh bột rễ sen, bột protein, hoặc chế biến thức ăn dạng mềm để giúp bệnh nhân dễ nuốt và dễ hấp thu tiêu hóa.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kameryca Inc. All Rights Reserved.



Những tác dụng phụ khác của hóa trị gồm có buồn nôn, rụng tóc... Một số loại thuốc chống ung thư sẽ khiến bệnh nhân có cảm giác đau miệng, thậm chí xuất hiện các vết loét. Vì vậy cần phải súc miệng sạch sẽ theo chế độ quy định cho bệnh nhân. Loét miệng sẽ ảnh hưởng đến cảm giác ngon miệng, bác sĩ sẽ kiến nghị bệnh nhân nên dùng thuốc gây tê khi súc miệng, sau đó mới ăn uống, hoặc bổ sung chất dinh dưỡng bằng cách tiêm qua đường tĩnh mạch. Tất nhiên phương pháp tối ưu nhất vẫn là bệnh nhân tự ăn uống, tiêu hóa và hấp thụ, điều này có tác dụng đối với việc điều trị viêm loét. Trong thời gian hóa trị, nếu bệnh nhân vẫn không có cảm giác ngon miệng, nên ăn nhiều thực phẩm dinh dưỡng phong phú, hàm lượng calo cao, như sữa, súp..

Các chuyên gia Bệnh viện Ung bướu nhắc nhở bạn, sau khi hóa trị, chế độ ăn uống hợp lý cho bệnh nhân ung thư vòm mũi họng rất quan trọng. Ăn uống hợp lý không những giúp bệnh nhân cân bằng dinh dưỡng điều tiết cho cơ thể, giảm bớt các tác dụng phụ của hóa trị, mà còn có thể tăng cường sức đề kháng cho bệnh nhân, mang lại những ảnh hưởng tích cực cho việc điều trị bệnh.

Thuocfucoidan.info



## VII. Ung Thư Gan

### 1. Chế độ ăn uống hợp lý có thể thúc đẩy hiệu quả điều trị ung thư gan

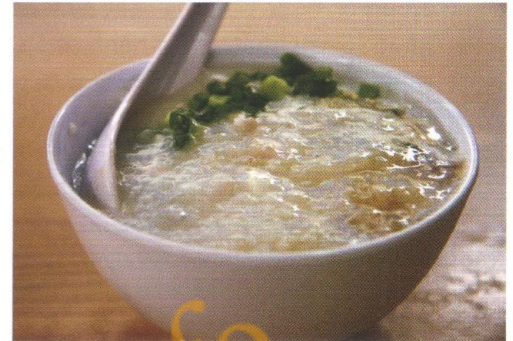
- **Vịt hầm gạo lúa mạch**

**Cách chế biến:**

chuẩn bị nguyên liệu vịt mềm 1 con (khoảng 1.5kg), gạo lúa mạch 250g, hạt tiêu bột 1.5g, muối ăn 5g, bột ngọt 1.5g để cho vào canh, cho vào nồi hầm khoảng 1,5 tiếng là có thể bỏ ra ăn thịt và uống canh.

**Công dụng:**

thích hợp cho bệnh nhân ung thư gan sức khỏe suy nhược, thiếu hụt năng lượng.



- **Cháo lê**

**Cách chế biến:**

lê tươi 5 quả, gạo tẻ 100g. Lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cho lượng nước vừa phải vào nồi, đun nhỏ lửa 30 phút, vớt bỏ các miếng lê, tiếp đó cho gạo đã vo sạch vào, đun nhỏ lửa đến khi nhừ thành cháo, có thể tắt bếp bỏ ra ăn.

**Công dụng:**

thích hợp cho những bệnh nhân ung thư gan mắc chứng biếng ăn do thiếu sự bài tiết nước bọt.

- **Cháo sung**

**Cách chế biến:**

quả sung tươi 30g, gạo 50g, một lượng đường phèn vừa đủ. Gạo rửa sạch nấu thành cháo trước, khi cháo được thì cho sung vào, nấu thêm một chút nữa, cho thêm đường phèn vào là có thể dùng được.

**Công dụng:**

thích hợp với bệnh nhân ung thư gan có triệu chứng ho, đau họng...

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khác phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



- **Cháo hạt ý dĩ, nấm**

**Cách chế biến:**

gạo tẻ 250g, hạt ý dĩ tươi 50g, nấm hương 50g, đậu phụ chiên 3 miếng, nửa bát con đậu xanh, dầu ăn, muối. Gạo và ý dĩ rửa sạch để sang 1 bên; ngâm nấm hương vào nước ấm, lọc phần nước vừa ngâm nấm để sử dụng; nấm hương đã ngâm và đậu phụ chiên cắt nhỏ; cho gạo, ý dĩ, nấm hương và đậu phụ cắt nhỏ, nước ngâm nấm đã lọc vào nồi trộn đều, thêm dầu ăn và muối vào cho vừa miệng, rắc đậu xanh lên phía trên sau đó cho lên bếp ninh, đến khi cháo chín có thể bỏ ra dùng.

**Công dụng:**

thích hợp cho những bệnh nhân ung thư gan ho nhiều, thể chất suy nhược.

Chuyên gia ung thư gan bệnh viện ung bướu nhắc nhở: một chế độ chăm sóc dinh dưỡng hợp lý có thể thúc đẩy hiệu quả điều trị cho bệnh nhân ung thư gan, nhưng cũng không thể hoàn toàn dựa vào dinh dưỡng để điều trị, còn cần đến bệnh viện và tiếp nhận các liệu pháp điều trị của bác sỹ.

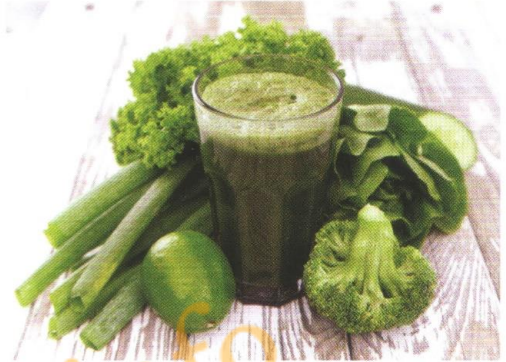
Thuocfucoidan.info



## VII. Ung Thư Gan

### 2. Bệnh nhân ung thư gan có thể ăn nấm, uống sữa đậu nành không?

Ung thư gan có tác hại rất lớn đối với cơ thể con người, đồng thời cũng sẽ ảnh hưởng đến khả năng ăn uống của bệnh nhân. Chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư gan cũng thuộc 1 phần quan trọng trong quá trình điều trị, một chế độ ăn uống hợp lý sẽ giúp bệnh nhân tăng cường sức đề kháng, bổ sung đầy đủ dinh dưỡng là nâng cao tỷ lệ hiệu quả của việc điều trị.



- **Nấm có khả năng kháng ung thư gan**

Nấm không như mùi vị tươi ngọt, mà hàm lượng dinh dưỡng khá cao, là 1 thực phẩm rất tốt cho sức khỏe con người. Hàm lượng dinh dưỡng trong nấm có thể điều tiết hoạt tính tế bào Lympho T trong cơ thể con người, khả năng ức chế tế bào ung thư, phòng ngừa tế bào lây lan sang các bộ phận khác. Chính vì thế, ăn nấm có thể hỗ trợ cho việc điều trị bệnh ung thư gan. Hàm lượng dinh dưỡng trong nấm rất nhiều và có khả năng tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao khả năng thích ứng, làm chậm quá trình lão hoá, vì vậy ăn nhiều nấm sẽ có lợi cho bệnh ung thư gan.

Giai đoạn đầu của ung thư gan, kiên trì ăn nấm, có khả năng ức chế bệnh tình phát triển, nấm không những có nhiều gluco, và có polysaccharide - Axit linoleic, có thể ức chế tế bào ung thư sinh sản. Và các loại ung thư khác hậu phẫu, ăn nhiều nấm có thể phòng ngừa các tế bào di căn. Chính vì vậy, ăn nhiều nấm sẽ có lợi cho việc điều trị ung thư gan.

Nấm ngoài việc phòng ngừa và kháng ung thư, mà còn có thành phần khoáng chất và vitamin cao, có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, nâng cao khả năng thích ứng của cơ thể, tăng cường hệ miễn dịch. Nấm còn có thể làm chậm tiến trình lão hoá, giúp làm lượng huyết áp và máu trong mỡ, giảm cholesterol, có ích cho bệnh nhân tiểu đường hoặc viêm gan, ngoài ra có thể áp dụng cho bệnh nhân tiêu hoá không tốt hoặc người muốn giảm cân.



Nấm có hàm lượng vitamin cao, đặc biệt là vitamin D, vitamin A rất có ích cho cơ thể. Trong nấm có carotine, khi vào trong cơ thể sẽ được tổng hợp thành vitamin A, Cho nên nấm được gọi là “kho tàng Vitamin A”. Trong cuộc sống hằng ngày , bổ sung nhiều nấm sẽ rất có lợi cho cơ thể con người.

- **Lựa chọn uống sữa đậu nành cho bệnh nhân ung thư gan**

Căn cứ về chuyên gia dinh dưỡng, sữa đậu nành có hàm lượng dinh dưỡng cao, hàm lượng đạm thực vật phong phú, dòng họ vitamin B, các nguyên tố vi lượng, Vitamin B3 và các thành phần có lợi khác, dễ hấp thụ và tiêu hoá. Bệnh nhân ung thư gan có uống được sữa đậu nành không? Đối với bệnh nhân ung thư gan, uống sữa đậu nành với lượng thích hợp sẽ bổ sung dinh dưỡng cho bệnh nhân, nâng cao khả năng miễn dịch, là 1 thực phẩm dưỡng sinh cho bệnh nhân ung thư gan.

Tuy trên đây giới thiệu bệnh nhân ung thư gan có thể uống được sữa đậu nành, nhưng không phải bệnh nhân nào cũng có thể uống được, trong Đông Y cho rằng sữa đậu nành là 1 thực phẩm có tính hàn, có 1 lượng oligosaccharide nhất định, nên uống nhiều sẽ gây ra tình trạng buồn nôn, chướng bụng, tiêu chảy v.v nếu hệ tiêu hoá của bệnh nhân yếu , nên chú ý trong việc uống sữa đậu nành, tránh gây ra các tình trạng không tốt, cho nên bệnh nhân ung thư gan nên cân nhắc, lựa chọn chế độ phụ hợp khi uống sữa đậu nành.

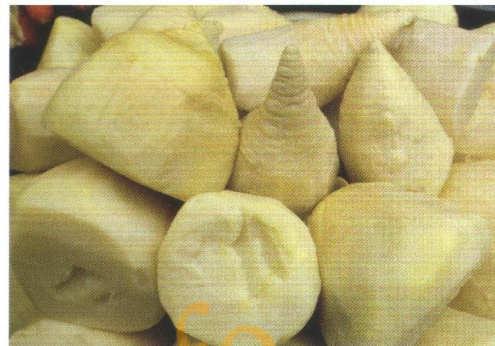
Bệnh viện ung bướu chỉ ra, tính chất của thực phẩm có nóng tính và hàn tính, cơ thể mỗi người đều có tính chất khác nhau đối với thực phẩm nóng, hàn tính. Chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư gan nên tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng. Chuyên gia bệnh viện ung bướu sẽ căn cứ vào tình trạng sức khoẻ bệnh nhân, đưa ra 1 chế độ dinh dưỡng phù hợp với mỗi người, như vậy mới có ích trong việc phục hồi sức khoẻ cho bệnh nhân ung thư gan.



## VII. Ung Thư Gan

### 3. Ăn măng phòng ngừa ung thư gan hiệu quả

Với số lượng bệnh nhân ung thư gan ngày càng tăng nhiều người bắt đầu lo lắng về việc liệu họ có đang vô tình bị ung thư gan, vậy thì có phương pháp nào để ngăn ngừa ung thư gan không? Dưới đây là 3 thực phẩm chuyên gia bệnh viện Ung Bướu khuyên dùng: măng, rau diếp, măng tây. Hàng ngày, ăn 3 loại thực phẩm này có thể giảm nguy cơ phát sinh ung thư gan.



- **Măng:** giải độc, nhuận tràng

Măng có tác dụng nhuận tràng, vi khuẩn trong đường ruột kết hợp với xơ măng tạo thành vitamin cần thiết, ngoài ra còn có tác dụng trao đổi bài tiết cholesterol ra ngoài cơ thể.

**Chế độ ăn được đề nghị:** Nấm, nấm hầu thủ 60g, thịt nạc hoặc thịt gà đen 200g, thêm 600g măng cắt thành miếng, dùng dầu thực vật xào chín hoặc nấu chín, dùng thường xuyên giúp ngăn ngừa ung thư đường ruột và ung thư gan, người bị chảy máu dạ dày nghiêm trọng hoặc dẫn tĩnh mạch thực quản nên cẩn thận khi ăn măng.

- **Rau diếp:** giúp ăn ngon, ngừa thiếu máu

Lá rau diếp rất giàu carotene, canxi và vitamin C, rau diếp có thể thúc đẩy sự tiết dịch vị của các enzym tiêu hóa và đường mật, giúp tăng cảm giác ngon miệng cho người viêm gan B, viêm gan C và các bệnh nhân bị bệnh gan mãn tính. Người bị xơ gan và thiếu máu nên ăn rau diếp, có thể thúc đẩy sự tiết axit hữu cơ và các enzym, tăng hấp thu sắt, và đóng góp vào sự gia tăng phục hồi của tiểu cầu, để ngăn chặn tiến triển của bệnh.

**Chế độ ăn được đề nghị:** Gọt sạch, cắt thành miếng để xào.



- **Măng tây**

Măng tây có chứa một axit nucleic, folic acid, glutathione, choline, arginine, Mannan, peptidase rutin có hiệu quả có thể ức chế sự tăng trưởng của tế bào ung thư. Măng tây cũng có thể được sử dụng như là điều trị dinh dưỡng cho bệnh nhân ung thư gan, giúp giảm mệt mỏi, tăng cảm giác ngon miệng.

**Chế độ ăn được đề nghị:** Măng tây làm sạch, luộc chín rồi làm salad ăn, ăn một lần mỗi buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ; mỗi ngày lấy 5-10gram rễ măng tây, sắc với nước, dùng thay trà, 3 tháng 1 liệu trình, không được dừng hay gián đoạn.

Chuyên gia của Bệnh viện Ung thư chỉ ra: Ngoài ba thực phẩm ở trên, các sản phẩm như sữa và trái cây cũng có thể ngăn ngừa ung thư gan, giảm tỷ lệ mắc ung thư gan, nhưng nếu phát hiện bệnh thì nên tới bệnh viện chính quy để kiểm tra và điều trị kịp thời.

Thuocfucoidan.info



## VII. Ung Thư Gan

### 4. Sau quá trình phẫu thuật, ung thư gan cần chú ý chế độ ăn uống thế nào?

Ung thư gan là 1 căn bệnh ung thư phổ biến trên thế giới, tỷ lệ mắc bệnh ở khu vực Đông Nam Á khá cao. Ngày nay, kỹ thuật điều trị ung thư xâm lấn nhỏ đã dần trở thành phương pháp điều trị chính tại nhiều quốc gia, với đặc điểm điều trị vết thương điều trị nhỏ, khả năng hồi phục nhanh, xuất huyết ít đã được nhiều bệnh nhân đồng tình. Kỹ thuật thắt nút mạch cũng thuộc 1 loại phương pháp điều trị xâm lấn nhỏ. Bệnh viện ung bướu đã tiến hành phương pháp thắt nút mạch cho khối u gan tại động mạch chủ, đưa thuốc kháng ung thư vào trong động mạch thông qua ống dẫn hoặc làm tắc nghẽn động mạch tại 1 khu vực để tiến hành điều trị cục bộ, đây là phương pháp điều trị được tham khảo nhiều nhất khi bệnh nhân không tiến hành điều trị bằng phẫu thuật. Vậy, sau quá trình thắt nút mạch, chế độ ăn uống của bệnh nhân sẽ như thế nào?

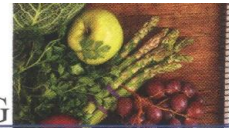


Thông thường, sau khi tiến hành điều trị thắt nút mạch, tế bào ung thư cũng sẽ bị hoại tử, bệnh nhân sẽ có tình trạng sốt cao, thời gian này bệnh nhân cần uống nhiều nước, thúc đẩy quá trình trao đổi chất của thuốc để bài tiết ra ngoài, giảm tác dụng phụ của thuốc. Ngoài ra, nếu hệ tiêu hoá của bệnh nhân yếu có thể bổ sung những thực phẩm dễ tiêu hoá, đồng thời cũng nên cung cấp đầy đủ lượng đạm cho cơ thể.

Sau quá trình điều trị thắt nút mạch, bệnh nhân nên ăn nhiều thực phẩm có khả năng nâng cao hệ miễn dịch của cơ thể, kháng lại tế bào ung thư như bo bo, hạnh nhân, trái ấu, sữa biển, hào biển; hoặc thực phẩm giảm tác dụng phụ của việc hoá trị, xạ trị như: huyết ngỗng, nấm, vi cá, nhần nhục, lươn, đào v.v; không nên hút thuốc lá, không uống rượu bia, tránh các thực phẩm cay như ớt, tiêu, vỏ quế; tránh các thực phẩm dầu mỡ, chiên nướng.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



Sau quá trình điều trị thắt nút mạch, đa phần sự thèm ăn của bệnh nhân sẽ giảm đi rất nhiều, cho nên trong quá trình chăm sóc, nên chú ý vào việc ăn uống của bệnh nhân, động viên bệnh nhân ăn uống. Cung cấp đầy đủ chất đạm, calo, chất xơ, thực phẩm ít cholesterolon như thịt nạc, cá, trứng gia cầm, sữa, hoặc các thành phẩm làm từ đậu, các loại rau củ quả tươi v.v. Và tránh sử dụng mỡ động vật. Nên bắt đầu với những thực phẩm dễ tiêu hoá, tránh ăn các thực phẩm khô cứng, cay, thực phẩm chiên nướng dầu mỡ, áp dụng cách thức chia nhỏ bữa ăn thành nhiều bữa trong ngày. Tránh các thực phẩm kích thích và có quá nhiều chất xơ, tránh tình trạng bệnh nhân xơ gan bị xuất huyết tĩnh mạch, thực quản hoặc dạ dày.

Nên ăn nhiều rau củ, trái cây tươi, uống nhiều nước ép trái cây, bổ sung đầy đủ vitamin là lựa chọn đầu tiên trong việc chăm sóc bệnh nhân sau khi điều trị thắt nút mạch. Bệnh nhân bị sốt nên uống nhiều nước, có tác dụng làm giải nhiệt. Bệnh nhân xuất hiện tình trạng ói mửa nhiều, nên kiêng ăn, tránh tình trạng kích ứng của dạ dày với thực phẩm, khiến bệnh tình càng nghiêm trọng hơn. Nếu bệnh nhân xuất hiện tình trạng chướng bụng, hạn chế thực phẩm chứa nhiều natri (muối), nên bổ sung thực phẩm không muối hoặc ít muối. Nếu bệnh nhân từng hôn mê sau quá trình điều trị nên bổ sung chất đạm, mỗi ngày cần được hấp thụ từ 20g-40g đạm, nên lựa chọn đạm động vật có giá trị sinh học cao như pho mát, trứng, thịt nạc v.v..

Bệnh viện ung bướu sau khi giúp bệnh nhân tiến hành điều trị thắt nút mạch, chuyên gia dinh dưỡng của viện sẽ căn cứ vào tình trạng của mỗi bệnh nhân mà đưa ra 1 chế độ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, chủ yếu là cách chế biến và đa dạng hoá các thực phẩm, tạo khẩu vị thơm ngon, tăng sự thèm ăn cho bệnh nhân.



## VII. Ung Thư Gan

### 5. Bệnh nhân ung thư gan giai đoạn cuối cần có chế độ ăn uống như thế nào?

Gan là cơ quan sản xuất hoá chất của cơ thể, có thể giúp chuyển hoá thức ăn thành các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Khi mắc ung thư gan, sẽ uy hiếp nghiêm trọng đến tính mạng của cơ thể. Việc tìm được bệnh viện chuyên điều trị ung thư, tích cực kết hợp với bác sĩ trong quá trình điều trị và có chế độ ăn uống hợp lý sẽ có vai trò quan trọng trong việc hồi phục sức khỏe của bệnh nhân.



Trong chế độ ăn uống thường nhật, thức ăn có chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng, trong đó không chỉ có các thành phần nâng cao sức sống cho tế bào miễn dịch trong cơ thể mà cơ thể cần như các loại vitamin, protein, đường fructose, AHA, kali, canxi, sắt, axit amin... mà còn có những thành phần hoạt tính có thể khống chế và tiêu diệt tế bào ung thư. Tóm lại một câu rằng, vừa chứa nhiều chất dinh dưỡng, vừa có tác dụng phòng và chống ung thư. Vậy thì bệnh nhân ung thư gan giai đoạn cuối chú ý gì trong ăn uống là vấn đề mà nhiều bệnh nhân và người nhà quan tâm, dưới đây, các chuyên gia ung thư của Bệnh viện ung bướu sẽ giải đáp cụ thể cho các bạn.

#### • Chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư gan giai đoạn cuối

1. Bệnh nhân ung thư gan giai đoạn cuối tránh ăn một loại thức ăn mà nên ăn một cách đa dạng hoá. Về thức ăn chính, có thể ăn cơm, mì, sủi cảo, cháo ăn cùng với màn thầu, bánh bao nhân thịt hoặc nhân rau. Về các loại thịt, có thể nướng, có thể xào cũng có thể hấp. Về cách nấu, cần kết hợp được giữa màu sắc, hương thơm và mùi vị. Dầu dùng để xào rau đa số là dùng dầu thực vật, như vậy vừa tốt cho việc hấp thụ vitamin dạng mỡ, vừa có thể bổ sung nhiệt lượng cần thiết.
2. Ăn uống hợp lý các thực phẩm tốt cho gan như thực phẩm có chứa vitamin nhóm B, thực phẩm có chứa nhiều vitamin C và thực phẩm có chứa nhiều axit amin. Nếu có thuốc nam chế biến thành thuốc uống thì có thể nâng cao hiệu quả bảo vệ gan.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.





3. Hạn chế ăn những loại thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao như cá, nội tạng động vật và lòng vàng trứng, cung cấp đầy đủ các loại rau lá xanh tươi và hoa quả như cải xanh, củ cải, cà chua, các loại đỗ, cà rốt, nước quýt ép, nước lê ép, nước táo ép, nước ép quả mã thầy.
4. Nguyên tố vi lượng Magie và Tryptophan giúp cải thiện các triệu chứng mất ngủ, sợ hãi và trầm cảm. các thực phẩm có chứa nhiều Magie như loại hoa quả khô, gạo lức, ngô, lúa mì, vừng, lá cà rốt, hẹ, cải hoa vàng, rong biển. Các loại thực phẩm có chứa nhiều tryptophan như thịt gà, sữa chua, thịt bò, chuối tiêu.

Bệnh nhân ung thư gan thường tiêu hao nhiều năng lượng nên phải đảm bảo được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng. Cách đơn giản nhất để xác nhận tình trạng dinh dưỡng của bệnh nhân có tốt hay không đó là có duy trì trọng lượng cơ thể hay không. Mà muốn giữ được thể trọng cơ thể ở mức bình thường thì cách tốt nhất là giữ cân bằng trong chế độ ăn uống, bệnh nhân ung thư gan thường có triệu chứng tiêu hoá kém như kém ăn, buồn nôn, trướng bụng, cần ăn những loại thức ăn dễ tiêu hoá như nước ép quýt tươi, nước ép hoa quả, nước gừng pha đường, cháo để giúp tiêu hoá và giảm đau, khi ăn không nên ăn quá lạnh, quá nóng, quá no. bệnh nhân ung thư gan thường bồn nôn, nôn, ăn kém, nên ăn các loại thực phẩm thanh đạm tốt cho dạ dày và dễ tiêu hoá như hạnh nhân, bột củ sen, bột polenta, bánh kim quất, bánh sơn trà.

Bệnh viện ung bướu kết hợp sự đặc sắc của Đông y với dinh dưỡng học hiện đại, đưa ra thực đơn dinh dưỡng dựa vào thói quen ăn uống và đặc trưng bệnh của bệnh nhân ung thư gan, chú trọng đến cách chế biến, tạo ra những món ăn ngon đẹp mắt, giúp bệnh nhân bổ sung chất dinh dưỡng một cách hiệu quả, từ đó có tác dụng phòng và chống ung thư.

## VIII. Ung Thư Ruột Kết

### 1. Làm thế nào để điều dưỡng các triệu chứng sau phẫu thuật ung thư ruột kết bằng ăn uống?

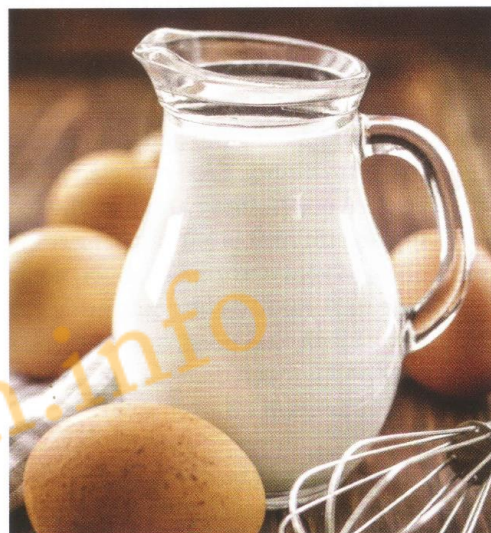
- Trứng gà, chuối, sữa

**Nguyên liệu:** 2 quả trứng gà, 2 quả chuối chín (khoảng 250gr), sữa tươi 200ml, mật ong 30gr.

**Cách làm:** chuối bỏ vỏ, và cắt thành từng đoạn, tiếp đó cho sữa vào nồi, đun sôi bằng lửa nhỏ, tắt bếp, đổ trứng đã đánh đều vào và trộn đều với sữa, rồi đun sôi bằng lửa nhỏ, đợi đến khi nguội lại đổ vào máy xay, cho tiếp chuối đã cắt và mật ong vào, đánh đều thành nước sốt là xong.

**Cách dùng:** chia làm 2 lần sáng và tối.

**Tác dụng:** chủ yếu dành cho bệnh nhân ung thư ruột kết sau phẫu thuật thể trạng yếu, phân khô.



- Sữa tươi, ngọc lộ

**Nguyên liệu:** Quả óc chó chiên, 50g quả óc chó tươi, 50g gạo, 250ml sữa tươi, lượng đường thích hợp.

**Điều chế:** hạt óc chó chiên và hạt óc chó sống mỗi loại 50gr, gạo tẻ 50gr, sữa tươi 250ml, đường trắng.

**Cách làm:** ngâm gạo tẻ vào trong nước sạch 1 tiếng, sau đó nghiền nhỏ; tiếp đó nghiền nhỏ hạt óc chó chiên và óc chó sống. Sau đó trộn gạo vào hạt óc chó đã nghiền với nhau, thêm nước sạch trộn đều, dùng tấm vải để lọc lấy nước màu trắng. Đun sôi sữa, lấy nước màu trắng vừa lọc được đổ vào với sữa trộn đều, thêm đường trắng, đun đến khi sôi là chín và có thể uống được.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



**Cách dùng:** mỗi ngày 2-3 lần cũng có thể dùng thường xuyên.

**Tác dụng:** dùng cho bệnh nhân ung thư ruột kết bị táo bón sau phẫu thuật hoặc sau hóa xạ trị, sức khỏe yếu.

- **Súp hai loại đậu**

**Nguyên liệu:** đậu cô ve trắng 100gr, đậu hòa lan tươi 250gr.

**Cách làm:** trước tiên là bóc đậu hòa lan sau đó rửa sạch. Rửa sạch đậu cô ve trắng rồi cho vào nồi, cho lượng nước vừa phải ngâm một lát, sau đó đun sôi bằng lửa to, sau khi sôi thì cho lửa nhỏ đun khoảng 1 tiếng, đợi đến khi đậu cô ve trắng như rồi cho đậu hòa lan vào, tiếp tục đun nhỏ lửa khoảng 30 phút, cuối cùng trộn với tinh bột ướn thành súp là có thể dùng.

**Cách dùng:** chia làm 2 lần sáng và tối hoặc làm điểm tâm, chia làm nhiều lần, khi dùng có thể cho thêm đường đỏ.

**Tác dụng:** dùng cho bệnh nhân ung thư ruột kết sau phẫu thuật sức khỏe yếu, thiếu vitamin B.

Thuocfucoidan.info



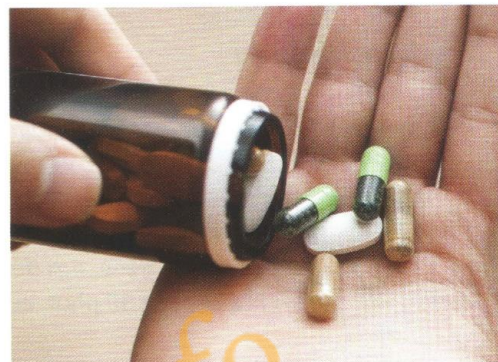
## VIII. Ung Thư Ruột Kết

### 2. Chế độ ăn uống sẽ giúp bạn phòng tránh ung thư ruột kết

Đã có những tài liệu cho thấy, có khoảng 40% bệnh nhân ung thư là do chế độ ăn uống không phù hợp gây nên, trong đó có ung thư ruột kết. Đặc điểm nổi trội của một chế độ ăn uống không hợp lý là lượng hấp thụ nhiệt lượng, chất béo động vật và cholesterol quá nhiều, thiếu chất xơ và vitamin và ít vận động.

- **Lời khuyên thứ nhất về chế độ ăn uống đối với ung thư ruột kết**

Chất béo động vật: nghiên cứu cho thấy, ăn nhiều chất béo động vật là yếu tố nguy cơ cao gây ra ung thư ruột kết. Nguyên nhân đó có thể bao gồm: (1) hấp thụ càng nhiều chất béo thì nguy cơ hoà tan và hấp thu các chất gây ung thư càng lớn. (2) ăn nhiều chất béo sẽ làm tăng sự bài tiết axit mật trong đường ruột, axit mật lại có sự kích thích và tổn thương tiềm ẩn đối với niêm mạc đường ruột. Nếu bị kích thích và tổn thương như vậy trong thời gian dài cũng có thể sinh ra tế bào ung thư và dẫn đến ung thư ruột kết.



1. Hạn chế hay không ăn những thực phẩm có nhiều chất béo và cholesterol bão hoà bao gồm: mỡ lợn, mỡ bò, mỡ gà, mỡ dê, thịt mỡ và dầu cọ, dầu dừa...
2. Dầu thực vật (dầu lạc, dầu đỗ, dầu vừng ) mỗi người mỗi ngày chỉ dùng 20-30gr (khoảng 2-3 thìa canh)
3. Không ăn hay hạn chế ăn những thực phẩm chiên rán.
4. Ăn một lượng thích hợp những thực phẩm có chứa chất béo không bão hoà như dầu ô liu, cá ngừ.
5. Trong quá trình chế biến thức ăn, tránh làm nóng dầu thực vật và thực phẩm từ động vật.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



- **Lời khuyên thứ 2 về chế độ ăn uống đối với ung thư ruột kết**

Chất xơ: tăng lượng hấp thụ chất xơ có thể làm giảm tỷ lệ mắc ung thư ruột kết, nguyên nhân của nó có thể là do chất xơ có tính hút nước rất mạnh có thể làm tăng thể tích của phân, giúp phân thành hình và đào thải tốt hơn, và làm giảm nồng độ các chất gây ung thư trong đường ruột, từ đó giảm nguy cơ mắc ung thư ruột kết.

1. Mỗi ngày bổ sung 30gr chất xơ trở lên.
2. Ăn nhiều thực phẩm có chứa chất xơ như đậu tương, rau củ quả tươi, các loại rong biển.
3. Lấy việc duy trì lượng thức ăn chính làm tiền đề, thì có thể thay thức ăn tinh bằng thức ăn thô.

- **Lời khuyên thứ 3 về chế độ ăn uống đối với ung thư ruột kết**

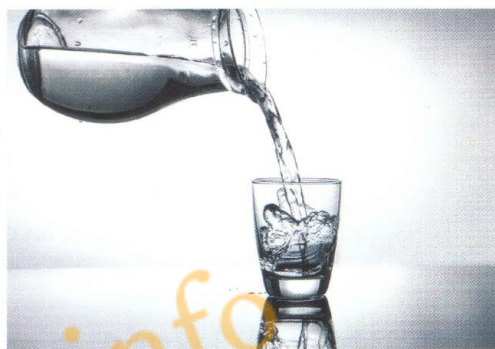
Vitamin và nguyên tố vi lượng: tác dụng không thể coi thường. Nghiên cứu khoa học cho thấy, vitamin A, vitamin C, vitamin E, nguyên tố vi lượng Selen và  $\beta$ -carotene có tác dụng tiềm ẩn đối với việc phòng tránh u ác tính.

1. Ăn nhiều rau củ quả tươi để bổ sung carotene và vitamin C
2. Ăn hạnh đào, lạc, sản phẩm từ sữa để bổ sung vitamin E
3. Chú ý hấp thụ những thực phẩm chứa nhiều nguyên tố vi lượng selen như mạch nha, các loại cá, nấm...

## IX. Ung Thư Đường Tiết Niệu

### 1. Hướng dẫn bạn cách tránh xa các khối u ở đường tiết niệu Uống nhiều nước để tránh ung thư bàng quang

Ung thư bàng quang tỷ lệ thuận với thời gian lưu trữ nước tiểu trong bàng quang. Các chất gây ung thư trong nước tiểu sẽ phá hủy các sợi bàng quang và các cấu trúc bình thường của tế bào, dẫn đến những biến đổi ác tính. Các nhà nghiên cứu đã đem lượng nước tiểu được thải ra hàng giờ so sánh với lượng nước tiểu thải ra cách nhau 2,3 giờ, cho thấy chất gây ung thư được tìm thấy ở người sau nhiều hơn người trước.



Các nhà nghiên cứu Đại học Harvard đã tiến hành nghiên cứu trên gần 50.000 người ở độ tuổi từ 40-75, theo dõi trong vòng 10 năm đã phát hiện, nam giới mỗi ngày uống 6 cốc nước sẽ giảm một nửa nguy cơ mắc bệnh ung thư bàng quang so với những người chỉ uống một cốc nước lớn.

Điều đáng đề cập ở đây là, mọi người thường uống nước máy đã qua khử trùng bằng clo, trong quá trình khử trùng có thể đẩy xa 13 loại chất độc hại, trong đó có hydrocarbon halogen hóa, chloroform là các chất có thể gây ung thư và quái thai. Khi đun sôi nước ở nhiệt độ 100 ° C, hai chất độc hại này sẽ giảm đi đáng kể theo sự bay hơi nước. Nếu tiếp tục đun sôi thêm 3 phút là có thể uống an toàn.

- **Nước có thể làm giảm độc tính của thuốc lá**

Theo một nghiên cứu cho thấy, người hút thuốc lá có nguy cơ mắc bệnh ung thư thận cao gấp đôi so với người không hút thuốc, và nam giới hút thuốc cũng có nguy cơ mắc ung thư thận cao hơn nữ giới. Thời gian hút thuốc càng lâu, lượng thuốc lá hút càng nhiều thì nguy cơ mắc bệnh càng cao.

Để ngăn ngừa ung thư thận, điều đầu tiên cần làm là không hút thuốc hoặc bỏ thuốc càng sớm càng tốt. Tiếp đến, nước là phương pháp ngăn ngừa hiệu quả nhất. Người hút thuốc lá dễ mắc ung thư thận là bởi vì trong thuốc lá có các chất độc hại gây kích thích mạn tính tới ống thận nhỏ và ống thận tập trung, dẫn đến đột biến gen trong tế bào, uống nước nhiều có thể giảm bớt nồng độ của các chất độc hại trong thuốc lá.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.





- **Ăn nhiều chuối và cà rốt**

Chế độ ăn uống và môi trường cũng là những yếu tố có liên quan đến tỷ lệ mắc bệnh ung thư thận. Ăn ít các chất béo, các chất có hàm lượng calo cao, kiên trì tập thể dục, kiểm soát cân nặng, tránh béo phì, huyết áp cao. Ăn nhiều chuối, cà rốt và các loại củ quả khác có thể giảm rõ rệt nguy cơ mắc bệnh, lượng hấp thụ mỗi ngày càng nhiều thì tỷ lệ mắc bệnh càng giảm. Nghiên cứu cho thấy rằng mỗi ngày ăn từ 6-8 quả chuối có thể giảm một nửa nguy cơ mắc bệnh ung thư thận so với người hoàn toàn không ăn một quả nào; việc hấp thụ một lượng cà rốt hoặc củ cải thường xuyên sẽ giảm 50-65% nguy cơ mắc bệnh. Bởi trong chuối, cà rốt và các loại hoa quả khác có chứa các chất chống oxy hóa đặc biệt, chất này có chức năng rất mạnh mẽ trong việc khống chế sự hình thành các khối u.

Thuocfucoidan.info

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.

## X. Ung Thư Phổi

### 1. Giới thiệu các món ăn dưỡng sinh cho bệnh ung thư phổi

Như chúng ta đã biết, chống ung thư là một cuộc chiến tranh kéo dài, và chế độ ăn uống hợp lý đóng vai trò rất quan trọng trong điều trị ung thư phổi và quá trình hồi phục, chế độ ăn uống đầy đủ sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị, các chuyên gia ung thư Bệnh viện Ung bướu xin giới thiệu các món ăn dưỡng sinh cho bệnh nhân ung thư phổi sau đây.



- **Cam thảo, tuyết lê nấu phổi lợn:** Cam thảo 10g, tuyết lê 2 quả, phổi lợn khoảng 250g. Lê gọt sạch vỏ cắt miếng, phổi lợn rửa sạch thái lát, bóp bột, cho thêm cam thảo vào hầm, thêm một ít đường, một ít nước, đun nhỏ lửa, sau 3 tiếng là dùng được. Mỗi ngày 1 lần, món này có tác dụng tiêu đờm phù hợp cho những bệnh nhân ung thư phổi ho lâu ngày không dứt.
- **Đường đá nấu hạnh nhân:** quả hạnh ngọt 15g, hạnh nhân đắng 3g, gạo trắng 50g, đường đã lượng vừa dùng. Cho hạnh nhân ngọt và hạnh nhân đắng vào ngâm nước, bóc vỏ và đập vỡ, nấu cùng cháo và đường đun sôi, cách ngày dùng 1 lần. Món này có hiệu quả giúp bệnh nhân tiêu đờm, giảm hen suyễn, ho và thư giãn.
- **Cháo táo tàu bạch quả:** bạch quả 25g, táo tàu 20 quả, gạo trắng 50g. Cho hạnh quả, táo tàu và gạo vào cùng đun nhừ thành cháo. Món này dùng vào bữa sáng, tối, có tác dụng tiêu độc giảm sưng.
- **Bạch chỉ hầm chim yến:** bạch chỉ 9g, chim yến 9g, đường đã lượng vừa dùng. Cho bạch chỉ, chim yến vào nồi hầm cách thủy, sau đó lọc ra để kiểm tra. Thêm đường và gia vị vừa dùng để hầm thêm vài phút là được. Món này dùng 1-2 lần mỗi ngày, có tác dụng bổ phổi dưỡng âm, giảm ho, cầm máu.
- **Vịt hấp quả:** bạch quả 200g, vịt trắng 1 con. Bạch quả bỏ vỏ, nấu chín, vịt làm sạch lấy xương và thịt. Đổ nước vào, hấp trong vòng 2 tiếng cho đến khi thịt mềm là dùng được. Có thể ăn thường xuyên, có tác dụng lợi tiểu, giảm sưng, giảm ho khan. Thích hợp cho những bệnh nhân ung thư phổi giai đoạn cuối, bị mất sức, toàn thân suy nhược, nhiều đờm.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kameryca Inc. All Rights Reserved.



- **Gà nấu hạt sen:** Hạt sen 15g, thịt gà hoặc vịt hoặc thịt lợn lượng vừa dùng. Cho hạt sen vào đun nhừ cùng thịt, nêm gia vị vừa ăn là được. Có thể dùng thường xuyên, bổ phổi, lợi khí, thích hợp dùng cho bệnh nhân ung thư phổi bị thiếu máu.
- **Súp dưa đậu:** vỏ dưa 60g, hạt dưa 60g, đậu tằm 60g. Cho tất cả các nguyên liệu bỏ vào nồi đun cùng 3 bát nước, 1 bát chiên, nêm gia vị vừa ăn, dùng để uống. Có tác dụng giảm sưng, lợi tiểu, thích hợp dùng cho bệnh nhân ung thư phổi bị tràn dịch màng phổi.

Các chuyên gia Bệnh viện Ung bướu nhắc nhở: chế độ ăn uống dưỡng sinh luôn được quan tâm trong phác đồ điều trị, tuy nhiên bệnh nhân ung thư phổi không thể dựa hoàn toàn vào chế độ dinh dưỡng mà quan trọng nhất là phải chấp nhận điều trị khoa học.

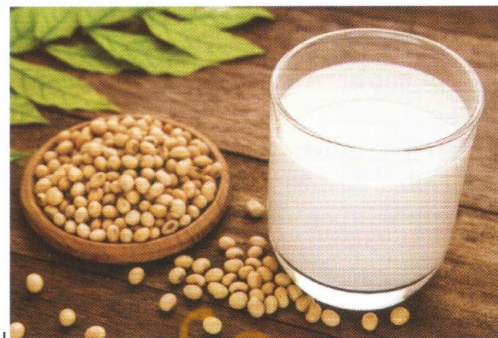
Thuocfucoidan.info



## X. Ung Thư Phổi

### 2. Chế độ ăn uống thích hợp cho bệnh nhân ung thư phổi giai đoạn cuối

Chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư phổi giai đoạn cuối cần được chú ý nhiều hơn, ăn uống thích hợp sẽ ảnh hưởng đến khả năng hồi phục của sức khỏe bệnh nhân, vậy chúng ta cần hướng dẫn thế nào cho bệnh nhân và gia đình đảm bảo một chế độ ăn uống hợp lý? Chuyên gia bệnh viện ung bướu sẽ giúp bạn phân tích chi tiết.



Hàm lượng dinh dưỡng cho bệnh nhân bao nhiêu là đủ? Trọng lượng là con số để đo lượng calo hấp thụ và lượng tiêu hao năng lượng có cân bằng hay không. Thể trọng tiêu chuẩn của 1 người được xác định dựa vào độ tuổi, giới tính, chiều cao. Và thông thường sẽ so sánh thể trọng cơ thể trước và sau khi mắc bệnh, trước và sau khi điều trị. Nếu xảy ra tình trạng sụt cân, cần phải tăng cường bổ sung lượng thực phẩm và dinh dưỡng.

Chế độ ăn uống cho bệnh nhân ung thư phổi cần được tăng cường thêm hợp lý, bởi vì bệnh nhân ung thư phổi tiêu hao năng lượng khá nhiều, chính vì vậy bệnh nhân cần lượng đạm và calo sẽ nhiều hơn người thường. Nếu có biểu hiện suy dinh dưỡng, thì phải bổ sung thêm càng nhiều lượng đạm. Đạm tốt nhất đó là đạm từ thực vật và một số đạm động vật. Ngoài ra, chú ý lựa chọn thực phẩm ít chất béo, ít mặn và hàm lượng vitamin, khoáng chất phong phú, sẽ có lợi cho việc hồi phục sức khỏe của bệnh nhân. Sắp xếp chế độ ăn uống hợp lý cho bệnh nhân, ngoài cần phải xem xét về hàm lượng dinh dưỡng, còn phải chú ý đến yếu tố kháng ung thư có trong thực phẩm. Có 1 số thực phẩm sẽ thu hút tế bào ung thư, nhưng cũng có thực phẩm sẽ kháng ung thư, bệnh nhân cần bổ sung nhiều thực phẩm có khả năng kháng ung thư, tránh ăn các loại có thể thu hút dẫn đến ung thư. Theo nghiên cứu, các thực phẩm kháng ung thư thường gặp là rau cải có chữ thập như: bắp cải, bông cải, cà rốt, củ tỏi, xì muối, đậu nành, thịt bò v.v.

Chế độ ăn uống của bệnh nhân không chỉ chú ý đến thực phẩm, mà còn phải xem xét môi trường xung quanh. Ăn những thức ăn mình thích, có thể tăng cường lượng tiết dịch ở dạ dày, kích thích quá trình ăn uống, nâng cao khả năng hấp thụ các chất. Ngoài ra, hoàn cảnh khi ăn cũng ảnh hưởng đến sự thèm ăn của bệnh nhân, nên tạo không khí vui tươi, thoải mái cho bệnh nhân khi ăn.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



Thức ăn là yếu tố cơ bản trong quá trình hồi phục sức khỏe của bệnh nhân, bệnh nhân cần chú ý đến chế độ ăn uống trong giai đoạn cuối của ung thư phổi, cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng, có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, nâng cao sức chịu đựng của bệnh nhân trong quá trình điều trị, bảo đảm cho quá trình được diễn ra thuận lợi và đạt hiệu quả cao, thúc đẩy tiến trình hồi phục. Rất nhiều người chưa có đầy đủ kiến thức về dinh dưỡng khoa học, cho nên đã có những ý tưởng và hành động không đúng khi phát hiện bệnh. Nếu lo lắng bổ sung quá nhiều dinh dưỡng sẽ khiến bệnh tình ngày càng phát triển hơn, thậm chí có trường hợp bỏ đói bệnh nhân, muốn giết chết tế bào ung thư bằng cách bỏ đói nó. Đây đều là những hành động không tốt, chưa có căn cứ khoa học.

Chuyên gia bệnh viện ung bướu đưa ra, cần chú ý tình trạng sức khỏe của bệnh nhân ung thư phổi giai đoạn cuối để đưa ra chế độ ăn uống thích hợp, áp dụng chia nhỏ bữa ăn thành nhiều bữa trong ngày, chế độ ăn uống hợp lý sẽ đem lại ảnh hưởng tích cực cho quá trình điều trị của bệnh nhân, giúp tăng cường lượng calo cho bệnh nhân, nâng cao hệ thống miễn dịch.

Thuocfucoidan.info

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

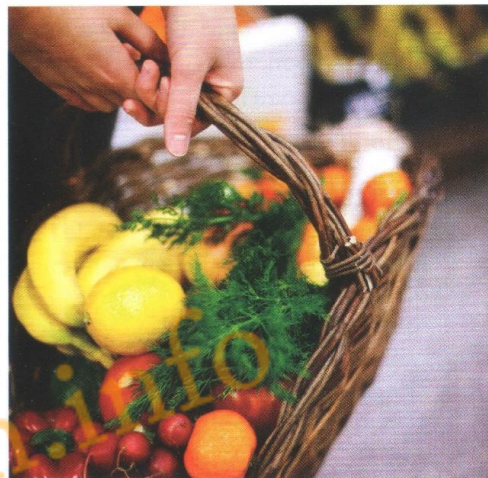
© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



## X. Ung Thư Phổi

### 3. Bệnh nhân ung thư phổi sau khi hoá trị nên ăn gì?

Quá trình điều trị cho bệnh nhân ung thư phổi cần phải áp dụng kết hợp nhiều kỹ thuật, trong quá trình tiến hành phẫu thuật, đồng thời cũng tiến đầu các điều trị hỗ trợ khác như là hoá trị, xạ trị. Thông thường hoá chất khi vào cơ thể sẽ có tác dụng phụ không tốt, phương pháp hoá trị xanh của bệnh viện ung bướu là phương pháp được cải tiến từ hoá trị truyền thống, giảm mức tác dụng phụ xuống thấp nhất, nhưng đôi lúc cũng sẽ có phản ứng khó chịu. Bệnh nhân ung thư phổi trong quá trình hoá trị cần chú ý nhiều đến chế độ ăn uống, bổ sung đầy đủ các dưỡng chất mà cơ thể cần. Điều trị khối u và kháng cự với ung thư sẽ làm tiêu hao thể lực bệnh nhân, chỉ có tiến hành bổ sung đầy đủ dinh dưỡng, mới giúp cho quá trình điều trị đạt hiệu quả, và cũng có ích cho những phương án điều trị sau này.



Sau khi hoá trị cho bệnh ung thư phổi, hệ tiêu hoá sẽ không tốt, xuất hiện tình trạng buồn nôn, ói mửa, thời gian này nên khuyên bệnh nhân chia nhỏ lượng thức ăn thành nhiều bữa trong ngày, chế độ ăn uống thanh nhạt, nên ăn nhiều thực phẩm dễ tiêu hoá, thực phẩm dạng lỏng ít chất xơ, hoặc dạng hơi sệt, tránh thực phẩm cay, đông lạnh, thực phẩm cứng hay nhiều dầu mỡ. Hoá chất sẽ làm giảm lượng bạch cầu trong máu, chính vì vậy nên bổ sung nhiều chất đạm, sắt, vitamin có trong thực phẩm như nội tạng động vật, thịt nạc, táo đỏ, nhãn nhục, rau củ trái cây tươi. Đối với những bệnh nhân kén ăn, tiêu hoá không tốt, tiêu chảy nên bổ sung thực phẩm bổ dưỡng tốt cho hệ tiêu hoá như bo bo, táo đỏ, đậu ván v...v

Đồng thời, cần phải động viên, khích lệ bệnh nhân ăn uống. Bệnh nhân có tình trạng ói mửa nghiêm trọng, cần chú ý đến số lần ói mửa và màu sắc, nên áp dụng những biện pháp điều trị. Sau quá trình hoá trị thì sức khoẻ bệnh nhân rất yếu, nên lựa chọn những thực phẩm giàu dinh dưỡng và dễ tiêu hoá như cơm nấu nhão, cháo, bánh mì mềm, bánh bao, thịt cá, trứng gà, thịt gà, canh soup, khoai tây, chuối, mứt trái cây v...v. Thực phẩm nên lựa chọn thực phẩm không dầu mỡ hoặc ít, có thể lựa 1 số thực phẩm có vị hơi chua để tăng sự thèm ăn cho bệnh nhân. Tránh các thực phẩm cay, chiên nướng, ướp muối, xông khói... Nếu bệnh nhân sụt cân nghiêm trọng, có thể tiến hành chế độ ăn chay. Có thể thay thế sữa tươi bằng sữa chua, để giảm tình trạng bụng chướng hơi và nên có chế độ vận động thích hợp.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.





Những chuyên gia dinh dưỡng giúp bệnh nhân đưa ra chế độ ăn uống hợp lý, mà còn thông qua liệu pháp miễn dịch giúp bệnh nhân tăng cường sức đề kháng. Liệu pháp miễn dịch sinh học còn được gọi là kỹ thuật điều trị từ tế bào cơ thể, nguyên lý là thông qua việc lấy một số tế bào miễn dịch trong cơ thể bệnh nhân, thông qua biện pháp nhân giống, nuôi dưỡng hoạt tính kháng ung thư của tế bào, sau đó truyền lại vào cơ thể bệnh nhân. Liệu pháp này lợi dụng tế bào khoẻ của cơ thể bệnh nhân để tiến hành ức chế và tiêu diệt tế bào ung thư, sẽ không gây ra phản ứng bài trừ, mà còn có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, có tác dụng khống chế tế bào ung thư lây lan và di căn. Tuy liệu pháp miễn dịch này không có hiệu quả cao trong việc điều trị khối u ác tính, nhưng có thể kích hoạt được hệ thống miễn dịch của cơ thể, khiến khối u mất đi hoạt tính hoá, khống chế được khối u không cho phát triển, giảm đau đớn cho bệnh nhân và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Bệnh viện ung bướu nhắc nhở các bệnh nhân, kết hợp các phương pháp kỹ thuật điều trị, phối hợp với chế độ chăm sóc đặc biệt, mới có thể đạt được hiệu quả cao trong việc khống chế bệnh, kéo dài tuổi thọ.

Thuocfucoidan.info

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.

## X. Ung Thư Phổi

### 4. Đề phòng Ung thư phổi bằng thực phẩm

Để đề phòng và ngăn ngừa bệnh ung thư phổi, ngoài cai thuốc lá ra còn phải chú ý nhiều đến giữ gìn chăm sóc bộ phận phổi. Kết hợp dinh dưỡng phong phú vào trong thực đơn ăn uống hằng ngày sẽ giúp bạn đạt hiệu quả không ngờ trong việc chăm sóc lá phổi khỏe mạnh.

- **Công thức món ăn phòng bệnh ung thư phổi: 1> Súp phổi lợn hạnh nhân**

**Nguyên liệu:** nam hạnh nhân 20g, phổi lợn 1 cái.

**Cách làm:** xả nước nhiều lần rửa sạch phổi, cắt thành từng tấm, dùng tay bóp, rửa sạch phần bong bong trong khí quản của phổi. Tiếp theo lấy hạnh nhân (chú ý chỉ dùng nam hạnh nhân, không được dùng bắc hạnh nhân), cùng cho vào nồi đun sôi, nêm nếm gia vị vừa ăn là được.

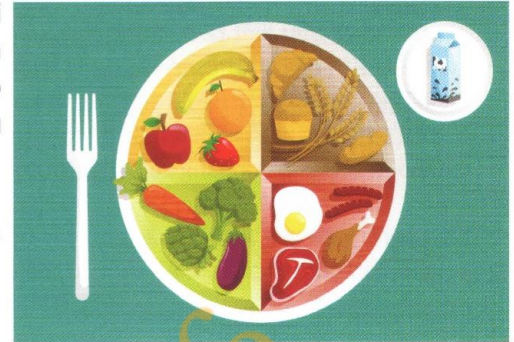
**Công dụng:** Có tác dụng và hiệu quả đối với bệnh nhân ho do nhiệt, ho khan và không có đờm, đại tiện phân khô, họng khô.

- **Công thức món ăn phòng bệnh ung thư phổi: 2 > Canh vịt già nấu măng nhân sâm trắng**

**Nguyên liệu:** nhân sâm trắng 50g, măng tây 50g, vịt 1 con ( chú ý, phải chọn vịt già)

**Cách làm:** rửa sạch vịt, bỏ đi nội tạng. Tiếp đến cho cả nhân sâm trắng và măng tây vào nồi đun cùng, vặn lửa sôi khoảng 1 tiếng đồng hồ, sau đó nêm gia vị vừa ăn là được.

**Công dụng:** Có thể điều trị khô phổi, ho khan, có hiệu quả cho thể lực bệnh nhân sau khi bị táo bón và khô đường ruột.





- Công thức món ăn phòng ngừa bệnh ung thư phổi: 3 > Hạt sen, bách hợp nấu thịt nạc.

**Nguyên liệu:** bách hợp 30g (hoa cúc), hạt sen 30g, thịt nạc 300g.

**Cách làm:** Cho thịt nạc, hạt sen và hoa bách hợp bỏ vào nồi hấp và đun hầm, sau đó cho gia vị vừa ăn là được. (Lưu ý: món hầm phải được để trong bát có nắp đậy, hấp trong nồi hấp)

**Công dụng:** Ngoài hiệu quả làm ẩm dưỡng phổi, món này còn có thể điều trị chứng suy nhược thần kinh, mất ngủ, tim đập nhanh, và được sử dụng như thức ăn bổ cho bệnh nhân suy yếu sau điều trị.

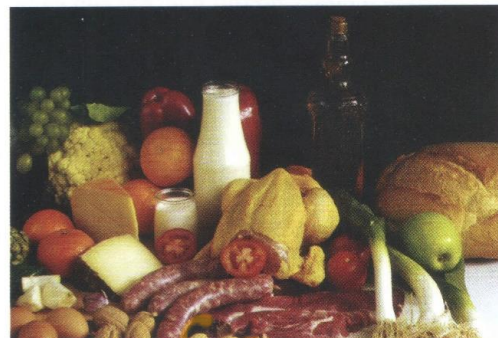
Thuocfucoidan.info



## X. Ung Thư Phổi

### 5. Lời khuyên về chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư phổi hậu phẫu

Bệnh nhân ung thư phổi sau khi phẫu thuật cần tìm hiểu về những kiến thức nào liên quan đến chế độ ăn uống? Vấn đề này có tầm quan trọng đối với bệnh nhân ung thư. Chuyên gia Bệnh viện ung bướu phát biểu rằng: Chế độ ăn uống và chăm sóc cho bệnh nhân ung thư phổi hậu phẫu rất quan trọng, không nên coi nhẹ việc này. Vậy thì, bệnh nhân ung thư phổi hậu phẫu cần tiến hành chăm sóc thể nào về chế độ ăn uống, sau đây chuyên gia chúng tôi sẽ giải đáp chi tiết.



Bệnh nhân ung thư phổi có sụt cân hay không hoặc trong quá trình sụt cân, đều có ảnh hưởng đến khả năng hồi phục của bệnh nhân. Kiến nghị thông thường: Bệnh nhân cần bổ sung 2 ly sữa mỗi ngày (450gr), bổ sung 1 lạng thịt nạc, nửa cân rau củ và trái cây, trong đó, rau cần 1 nửa là những rau củ xanh tươi. Bệnh nhân có thể áp dụng chia nhỏ các bữa ăn trong ngày, nên ăn thực phẩm ngọt, sữa, trứng, tăng lượng calo, bổ sung lại năng lượng mất đi do quá trình sụt cân của bệnh nhân. Đối với bệnh nhân không ăn uống được, ngoài việc truyền sữa, tinh chất ngũ cốc vào thông qua ống ruột, còn có thể truyền dịch thông qua tĩnh mạch, bổ sung lượng đường glucozo, natri, và lượng đạm cần thiết. Chăm sóc về chế độ ăn uống cho bệnh nhân hậu phẫu có thể tăng cường thể chất, nâng cao hiệu quả xạ trị, hoá trị, và kéo dài tuổi thọ bệnh nhân đều mang ý nghĩa quan trọng.

#### • Bệnh nhân ung thư phổi hậu phẫu cần chú ý thể nào về chế độ ăn uống?

1. Chế độ ăn uống hợp lý có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, một số thực phẩm bổ dưỡng như nhân sâm, bạch tuyết nhĩ, táo đỏ v.v. Có thể trực tiếp hoặc gián tiếp ức chế tế bào ung thư và hiệu quả để kháng cao.
2. Trong quá trình chế biến, lượng dầu ăn vẫn giữ mức cân bằng thông thường, không nên tăng cường thêm. Đồng thời cũng phải chú ý đến mùi, hương vị của món ăn. Nên áp dụng cách nấu, chưng, hầm để chế biến thực phẩm, hạn chế ăn các thực phẩm chiên, nướng.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



3. Cân bằng chế độ ăn uống: không kiêng cử, chú ý cân bằng lượng thực phẩm giữa thịt và rau củ, thực phẩm càng đa dạng thì khả năng hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng càng cao.
4. Cần bài tiết độc tố ra khỏi cơ thể, tránh ăn thực phẩm ướp muối, thực phẩm nấm mốc, thực phẩm hun khói, có nhiều phẩm màu, phẩm mùi, nồng độ cồn cao.
5. Nên bổ sung thực phẩm từ thiên nhiên, chưa qua gia công chế biến.

Đối với câu "bệnh bắt nguồn từ thức ăn bỏ vào miệng", hầu như ai ai cũng biết. Thật ra, trong cuộc sống có rất nhiều bệnh cũng do "ăn" vào mà xảy ra, chỉ có 1 bộ phận nhỏ do di truyền, tác dụng phụ của xạ trị và hoá trị. Chính vì vậy, nên xây dựng thói quen ăn uống hợp lý, đây là nguyên tố quan trọng trong việc phòng ngừa bệnh ung thư. Căn cứ vào nghiên cứu, rất nhiều ca bệnh ung thư đặc biệt liên quan đến hệ tiêu hoá, đa phần đều do ảnh hưởng thói quen ăn uống không hợp lý. Ví dụ như là không nhai kỹ khi ăn, thích ăn thức ăn nóng, nướng, hun khói, nấm mốc v.v thói quen hút thuốc lá, uống rượu bia, ăn uống không hợp về sinh đều là những nguyên nhân dẫn đến mắc bệnh ung thư.

Bệnh viện ung bướu nhắc nhở bạn, ung thư phổi hậu phẫu có ảnh hưởng rất nhiều đến sự sụt cân của bệnh nhân, gia đình và bệnh nhân nên xây dựng 1 chế độ ăn uống hợp lý, như vậy sẽ hiệu quả giúp bệnh nhân tăng cường lượng calo mỗi ngày, nâng cao khả năng miễn dịch, từ đó phục hồi sức khỏe cho bệnh nhân ung thư phổi hậu phẫu.

## XI. Ung Thư Máu Trắng

### 1. Bệnh nhân máu trắng cũng có thể ăn rất ngon miệng

Chuyên gia Bệnh viện Ung bướu chỉ ra rằng: do quá trình trao đổi chất ở bệnh nhân mắc bệnh máu trắng vượt quá mức bình thường, khả năng miễn dịch giảm, cần phải cho bệnh nhân ăn nhiều thực phẩm có nhiệt lượng cao, giàu protein và vitamin, dễ tiêu hoá để bổ sung nhiệt lượng và các chất dinh dưỡng bị mất đi trong cơ thể.



- **Protein**

Bệnh máu trắng là do sự thay đổi bệnh lý của tế bào bạch cầu gây ra, những bệnh nhân mắc bệnh này tiêu hao lượng protein lớn hơn nhiều so với người bình thường, chỉ có bổ sung lượng lớn protein mới có thể duy trì được chức năng của các tổ chức và cơ quan của cơ thể. Protein còn có thể bảo vệ cơ thể khỏi sự xâm nhập của vi khuẩn và virus, và nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Vì vậy bệnh nhân máu trắng cần hấp thụ nhiều thức ăn chứa protein, đặc biệt là tiêu hoá và hấp thu những protein từ các loại đậu và protein thực vật như đậu phụ, phủ trúc, đậu nành để bổ sung nhu cầu protein của cơ thể.

Protein trong cơ thể con người có tác dụng điều tiết sự cân bằng axit bazơ trong cơ thể, nếu cơ thể thiếu protein sẽ làm cho cơ thể mất đi sự cân bằng axit bazơ trong làm cho môi trường bazơ trong cơ thể biến thành môi trường axit, dẫn đến gây ra các bệnh nội sinh, trong đó có bệnh ung thư.

- **Ăn nhiều thức ăn có chứa nhiều vitamin**

Tài liệu lâm sàng chứng minh: trong số 70%-80% bệnh nhân có u ác tính sẽ thiếu vitamin ở các mức độ khác nhau. Nghiên cứu y học chứng minh: ăn nhiều rau củ quả có chứa vitamin C có thể ngăn cản tế bào ung thư sinh sôi và lây lan, tăng cường sức đề kháng của cơ thể và chức năng miễn dịch của toàn cơ thể, từ đó đạt được mục đích khống chế và điều trị ung thư. Những thực phẩm có chứa nhiều vitamin C như cây cải dầu, cà chua, quan thoại, chanh...





Vitamin A có thể kích thích hệ miễn dịch của cơ thể, thúc đẩy sự tích cực chống lại ung thư của cơ thể, chống lại virus xâm nhập vào cơ thể. Những thực phẩm có chứa nhiều vitamin A như cà rốt, bí đỏ, rau chân vịt...

- **Hấp thụ nhiều thực phẩm có chứa sắt**

Một trong những biểu hiện chủ yếu của bệnh máu trắng là thiếu máu, vì thế cùng với việc điều trị bằng thuốc, cũng cần khuyến khích bệnh nhân ăn nhiều thực phẩm có chứa sắt như đậu ván, đậu đen, mận nhĩ đen...

- **Ăn ít thành nhiều bữa, dễ tiêu hoá**

Bệnh nhân máu trắng trong quá trình điều trị hệ tiêu hoá thường có những triệu chứng như nôn, buồn nôn, trướng bụng, tiêu chảy, lúc này có thể dùng cách ăn uống là chia thành nhiều bữa nhỏ, hoặc ngoài 3 bữa chính có thể thêm vào một số thực phẩm với lượng ít, nhiệt lượng cao và giàu dinh dưỡng như bánh ngọt, socola, bánh mì... Khi hệ tiêu hoá có những phản ứng bất thường thì bệnh nhân nên hấp thụ nhiều thực phẩm có chứa chất kiềm để làm giảm sự khó chịu cho đường tiêu hoá.

Thuocfucoidan.info

## XII. Ung Thư Túi Mật

### 1. Chăm sóc ăn uống cho bệnh nhân ung thư túi mật sau phẫu thuật

Đặc trưng của tế bào ung thư túi mật là gia tăng không giới hạn, vô tận, làm tiêu hao một lượng lớn chất dinh dưỡng của bệnh nhân; tế bào ung thư sản sinh ra một loạt các độc tố khiến người bệnh xuất hiện rất nhiều triệu chứng; tế bào ung thư cũng có thể di căn khắp các bộ phận trên cơ thể và phát triển, khiến cơ thể bị suy yếu đi. Bệnh nhân ung thư túi mật, đặc biệt là bệnh nhân sau khi phẫu thuật cần phải đảm bảo chế độ dinh dưỡng, như thế mới có thể cân bằng dinh dưỡng, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể và cải thiện tình hình sức khỏe.



- Chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư túi mật sau phẫu thuật, kiến nghị lựa chọn những thực phẩm có lợi cho tiêu hóa. Những ngày sau khi mới phẫu thuật, cần cố gắng chọn các thực phẩm ít hàm lượng chất béo và cholesterol, ăn ít các thức ăn chiên xào, các bộ phận nội tạng động vật, nếu cần hương vị có thể thêm một chút dầu ô liu để nấu ăn. Cần phải tăng lượng thực phẩm chứa hàm lượng protein cao để đáp ứng nhu cầu trao đổi chất của cơ thể, như thịt nạc, hải sản, đậu nành, ăn nhiều các thực phẩm giàu chất xơ, vitamin như trái cây, rau quả. Cần phải thực hiện thói quen ăn uống theo chế độ quy định, giảm bớt lượng thức ăn và chia thành nhiều bữa, để thích ứng với sự thay đổi sinh lý khi cắt bỏ túi mật. Các triệu chứng khó tiêu sau khi phẫu thuật có thể kéo dài khoảng sáu tháng, ống dẫn mật dần dần sẽ mở rộng theo thời gian, một phần sẽ dần thay thế vai trò của túi mật và được nối lỏng. Các triệu chứng khó tiêu sau khi phẫu thuật cũng có thể dần trở về trạng thái bình thường.
- Bệnh nhân sau khi phẫu thuật nên duy trì chế độ dinh dưỡng ít chất béo, ít cholesterol, kết cấu hàm lượng protein cao, không được ăn các bộ phận nội tạng như não, gan, thận, cá và thực phẩm chiên, càng không nên ăn các chất béo, tránh uống rượu, nhằm hạn chế ảnh hưởng đến chức năng gan hoặc gây nên sỏi mật ống dẫn.
- Tham gia các hoạt động rèn luyện thể dục phù hợp và làm các việc nhẹ, không được nằm hoặc ngồi trong thời gian lâu, không có lợi cho sự phục hồi của chức năng cơ. Sau phẫu thuật trong vòng 2,3 tháng, sau khi ăn cơm có thể đi bộ (theo các hình thức đi bộ sau bữa ăn tối), nhằm thúc đẩy sự phục hồi cơ thể bệnh nhân ung thư túi mật sau phẫu thuật.

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kameryca Inc. All Rights Reserved.



- Sau khi phẫu thuật cần phải đến bệnh viện kiểm tra định kỳ và uống thuốc theo chỉ định của bác sỹ, nếu gặp những phản ứng bất thường cần phải được khám và chẩn đoán. Dưới sự hướng dẫn của bác sỹ, dùng thêm thuốc tiêu viêm, đồng thời căn cứ vào tình trạng khác nhau để bổ sung các loại vitamin B,C,K, có tác dụng quan trọng đối với bảo vệ chức năng gan và ngăn chặn chảy máu.

- **Chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư túi mật sau phẫu thuật cần chú ý**

1. Ăn nhiều thức ăn có tác dụng chống nang mật, ống dẫn mật: lúa mạch.
2. Nên ăn nhiều thức ăn có tác dụng chống nhiễm trùng, chống ung thư hiệu quả: đậu xanh, diếp cá, mướp đắng, bách hợp, cá chép, tôm, sứa.
3. Ăn nhiều thực phẩm có tác dụng nhuận tràng: quả sung, quả óc chó, hạt vừng,..

Bệnh nhân ung thư túi mật tránh ăn quá nhiều, không ăn thức ăn có nhiều dầu mỡ, thực phẩm quá cứng không tốt cho tiêu hóa, thức ăn cay, thuốc lá và rượu là những thứ cấm kỵ.

Các chuyên gia bệnh viện Ung bướu nhắc nhở: bệnh nhân ung thư túi mật sau phẫu thuật nên chú ý những chế độ ăn uống nói trên, sắp xếp chế độ ăn hợp lý, có thể tăng cường sức đề kháng và giúp bệnh có những chuyển biến tốt.

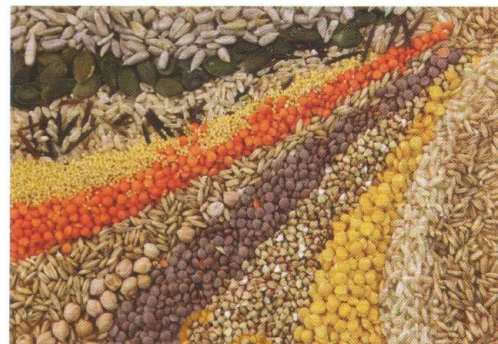
Thuocfucoidean.info



## XII. Ung Thư Túi Mật

### 2. Chuẩn bị bữa ăn đúng cho bệnh nhân ung thư đường mật như thế nào?

Chuyên gia Bệnh viện ung bướu nói rằng: Bệnh nhân ung thư đường mật phải sinh hoạt có quy luật, tránh làm việc quá sức, thường xuyên tham gia các hoạt động thể dục thể thao, cần ăn sáng đúng giờ, tránh để béo ra cũng là những cách rất quan trọng. Mỗi tối uống một cốc sữa hoặc ăn một quả trứng tráng vào bữa sáng có thể giúp túi mật thu nhỏ, loại bỏ không khí, làm giảm thời gian dịch mật ở trong túi mật. Trong đời sống hằng ngày, cần ăn nhiều rau củ quả có chứa vitamin A và vitamin C, còn các thực phẩm như các loại cá và hải sản sẽ giúp làm sạch mật, làm tan sỏi mật.



Ung thư đường mật có mối quan hệ nhất định với chế độ và phương thức ăn uống, vì vậy, một chế độ ăn uống hợp lý cho bệnh nhân ung thư đường mật là sự đảm bảo quan trọng cho hiệu quả điều trị. Do việc bài tiết dịch mật gặp trở ngại nên quá trình tiêu hoá và hấp thụ cũng gặp ảnh hưởng, đặc biệt là những thực phẩm dầu mỡ càng khó tiêu hoá, các triệu chứng lâm sàng thường gặp là ăn ít, ăn xong trướng bụng, buồn nôn... vì vậy cần lựa chọn những thức ăn dễ tiêu hoá, nên ăn nhiều rau củ quả tươi, hạn chế hoặc không ăn những loại thức ăn nhiều dầu mỡ, khi xuất hiện vàng da thì cần tuyệt đối không ăn đồ dầu mỡ, mỗi ngày đảm bảo hấp thu đầy đủ hàm lượng chất xơ, không được uống bia rượu, hút thuốc lá, cần xem xét tình trạng hoạt động của cơ thể, điều chỉnh nhiệt lượng trong cơ thể để cân bằng, đồng thời cũng phải chọn lựa một số thực phẩm có tác dụng chống lại ung thư như rong biển, cà rốt, nấm hương, măng tây, rau cải hoa vàng, cà chua...

#### • Những thực phẩm thích hợp với bệnh nhân ung thư đường mật

1. Nên ăn nhiều thức ăn có tác dụng chống ung thư đường mật, ung thư ống mật như: vây cá, kiều mạch, hạt ý dĩ, nấm đầu khỉ...
2. Nên ăn nhiều thực phẩm có tác dụng chống lây lan, chống ung thư như đậu xanh, rau cải dầu, thầu dầu, hành, mướp đắng, bách hợp, cá chép, tôm, cá chạch, sứa...
3. Nên ăn nhiều thực phẩm có tác dụng nhuận tràng như sung, hồ đào, vừng, hải sâm, cây hoa hiên...
4. Đối với những bệnh nhân không muốn ăn thì nên ăn quả dương mai, củ từ, quả bo bo, củ cải...

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khắc phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamerycah Inc. All Rights Reserved.



• **Nhưng thực phẩm mà bệnh nhân ung thư đường mật cần kiêng**

1. Nên kiêng các loại thức ăn nhiều dầu mỡ.
2. Không nên ăn quá nhiều, quá no.
3. Kiêng thuốc lá, bia rượu, đồ cay nóng và các chất kích thích khác.
4. Kiêng những thực phẩm nấm mốc, chiên rán, hun khói và các loại dưa muối
5. Kiêng các loại thức ăn cứng, dính, không dễ tiêu hoá.

Chuyên gia Bệnh viện Ung bướu cũng nhắc nhở rằng: khi mắc ung thư đường mật thì một chế độ ăn uống đúng cách là rất quan trọng, thói quen ăn uống tốt có thể giúp bệnh nhân điều chỉnh cân bằng dinh dưỡng trong cơ thể, nâng cao khả năng miễn dịch, giúp bệnh nhanh chóng có chuyển biến tốt.

Thuocfucoidan.info

## Lời Kết

Chân thành cảm ơn những chuyên gia dinh dưỡng của bệnh viên Ung Bướu đã có những lời khuyên hữu ích về chế độ dinh dưỡng giúp cho người bệnh Ung thư. Đây là món quà tuyệt vời dành tặng cho những bệnh nhân Ung Thư và cũng chính là tình cảm mà chúng tôi – Công Ty Kamercan Inc. dành cho những khách hàng đã và đang tin tưởng sản phẩm Umi No Shizuku Fucoidan. Rất mong bệnh nhân cải thiện được chất lượng cuộc sống và luôn luôn khỏe mạnh, chiến thắng Ung Thư.

Nguồn trích dẫn: <http://www.asiancancer.com/vietnamese/cancer-healthcare/cancer-diet-therapy>

Thuocfucoidan.info

---

Thông tin trong bài này chỉ nhằm mục đích tham khảo và không được xem như là việc chẩn đoán hay chữa trị một căn bệnh nào. Tất cả mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần và thể chất nên được giám định bởi một bác sĩ có kiến thức trong việc chữa trị một căn bệnh cụ thể. Cả nhà xuất bản cũng như tác giả không trực tiếp hoặc gián tiếp đưa ra lời khuyên y tế, cũng không quy định bất kỳ biện pháp khác phục hậu quả nào hoặc chịu trách nhiệm đối với những người tự ý điều trị bệnh cho chính mình.

© Copyright 2014 Kamercan Inc. All Rights Reserved.



# 海藻

## FUCOIDAN UMI NO SHIZUKU



Hotline: 0923 010 989  
- (028) 3968 3680