

5 thực phẩm tốt cho người hóa trị ung thư

Người mắc ung thư trong thời gian hóa trị nên dùng cà rốt, chuối, các thực phẩm giàu protein, selenium...

Hóa trị là phương pháp được chỉ định phổ biến nhằm điều trị cho bệnh nhân ung thư. Sau khi hóa trị, bệnh nhân ung thư nên được bổ sung dinh dưỡng cần thiết để giúp cơ thể phục hồi, đáp ứng nhu cầu chữa bệnh. Dưới đây là 5 loại thực phẩm cho người thực hiện hóa trị tham khảo.

Cà rốt

Theo Thạc sĩ, Dược sĩ Nguyễn Thị Vũ Thành, Chuyên gia y tế công cộng Quỹ toàn cầu, trong cà rốt có chứa lượng lớn carotenoid, thành phần có lợi trong việc nâng cao sức đề kháng, ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư.

Ngoài ra, theo các chuyên gia dinh dưỡng, cà rốt còn có thành phần giúp hạn chế tác hại của quá trình hóa trị lên cơ thể bệnh nhân, đồng thời là nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng cần thiết cho cơ thể phục hồi sau đợt hóa trị dài ngày. Vì thế, cà rốt thường được nhắc đến trong bữa ăn hàng ngày cho người hóa trị ung thư.



Cà rốt giúp nâng cao sức đề kháng, ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư.

Chuối

Chuối chứa nhiều vitamin và các chất dinh dưỡng như vitamin B6, B12, vitamin E và các khoáng chất khác. Các chất này đều có lợi trong quá trình ngăn chặn sự lây lan của các tế bào ung thư.

Ngoài ra, với nhiều bệnh nhân sau quá trình hóa trị gặp tiêu chảy, bác sĩ thường gợi ý dùng chuối để giảm tình trạng này.

Protein

Cơ thể người bệnh sau hóa trị cần được quan tâm và cung cấp dinh dưỡng nhiều hơn. Vì thế, protein là thực phẩm được khuyến nghị sử dụng trong các bữa ăn hàng ngày.

Bệnh nhân nên bổ sung những thực phẩm giàu protein như các loại thịt màu trắng (thịt gà) hay thịt đỏ (thịt bò, thịt lợn...). Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng nên hạn chế chế biến, tẩm ướp nhiều gia vị hay chiên rán nhiều dầu mỡ, lựa chọn nguồn cung đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Món hầm

Khô miệng là tình trạng thường gặp ở bệnh nhân ung thư, do đó, trong bữa ăn hàng ngày của người bệnh, nên dùng thức ăn lỏng, không quá khô, dễ nuốt. Người chăm sóc cho bệnh nhân có thể chế biến đa dạng thực phẩm dưới dạng hầm, súp, hầm canh hay chan nước sốt giúp tăng cảm giác ngon miệng, kích thích vị giác của người bệnh.

Ngoài ra, xay nhuyễn thức ăn cũng giúp tiêu hóa của người bệnh dễ dàng hơn, song song với việc chia nhỏ bữa ăn trong ngày. Thay vì chỉ ăn 3 bữa chính, bệnh nhân có thể ăn 5 - 6 bữa mỗi ngày với lượng thức ăn ít đi để dễ tiêu hóa, hấp thu lại đầy đủ dinh dưỡng.



Thực phẩm dưới dạng hầm, súp giúp tăng cảm giác ngon miệng, dễ ăn.

Thực phẩm giàu selenium

Selenium là một khoáng chất có tác dụng chống lại sự phát triển của tế bào ung thư. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, khoáng chất này hiệu quả trong việc tăng cường hệ miễn dịch, nên bổ sung cho bệnh nhân ung thư sau đợt hóa trị dài ngày.

Một số thực phẩm giàu selenium như hải sản, yến mạch, gạo lứt... Tuy nhiên, một số loại hải sản có vỏ như ngao, sò, hào không nên sử dụng để tránh nhiễm khuẩn trong quá trình điều trị. Ngoài ra, khi chế biến các loại cá nước ngọt cũng nên nấu chín kỹ để đảm bảo an toàn cho người bệnh.

Trong và sau quá trình hóa trị, cơ thể người bệnh sẽ có nhiều sự thay đổi về khẩu vị ăn uống. Người nhà bệnh nhân nên lưu ý các triệu chứng thay đổi, nếu nghiêm trọng cần thông báo tới bác sĩ điều trị. Ngoài ra, việc quan trọng là quan tâm đến các thức ăn cho người hóa trị ung thư để cung cấp cho người bệnh một chế độ dinh dưỡng đầy đủ và an toàn.