Xây dựng khẩu phần cho người bệnh ung thư

BSCK1. Nguyễn Thị Ngọc Hương

Theo thống kê mỗi năm Việt Nam có khoảng 95.000 bệnh nhân chết vì ung thư, trong đó 30% chết vì suy kiệt trước khi qua đời do khối ung thư. Nhiều nghiên cứu trên thế giới cho thấy chỉ cần sụt 5% cân nặng đã có thể rút ngắn 1/3 thời gian sống của bệnh nhân. Việc xây dựng một chế độ dinh dưỡng cung cấp đủ năng lượng và các dưỡng chất sẽ giúp người bệnh có sức khoẻ theo đuổi liệu trình điều trị, giảm tỷ lệ các biến chứng và duy trì chất lượng cuộc sống.

Các yêu cầu về xây dựng khẩu phần cho người bệnh ung thư:

Năng lượng:

Người bình thường (BMI = 18.5 – 25) đang trong trạng thái không có biến động về cân nặng (không tăng cân, không sụt cân) sẽ dùng mức năng lượng khuyến nghị cho người VN bình thường theo tuổi, giới tính và mức hoạt động thể lực của Bộ Y Tế Việt Nam (Bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam, xuất bản năm 2016).

Người đang có biến động về trọng lượng cơ thể thì mức năng lượng khẩu phần chọn theo mục tiêu cần đạt về cân nặng, như sau:

- Duy trì cân nặng hiện tại: 25 – 30kcal/kg cân nặng /ngày
- Cần tăng cân: 30 – 35kcal/kg cân nặng/ngày
- Đang sụt cân nhiều, kém hấp thu: ≥ 35kcal/kg cân nặng/ngày.

Các chất sinh năng lượng:

Chất đạm (Protein):

- ***Người bình thường*** (BMI = 18.5 – 25) đang trong trạng thái không có biến động về cân nặng (tăng cân, không sụt cân) sẽ dùng khuyến nghị về chất đạm cho người VN theo tuổi và giới tính của Viện Dinh dưỡng - Bộ Y Tế Việt Nam (Bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam, xuất bản năm 2016).
- ***Người đang có biến động về trọng lượng cơ thể*** thì mức năng lượng khẩu phần chọn theo mục tiêu cần đạt về cân nặng, như sau:
  - Duy trì cân nặng hiện tại: 1.2 – 1.5g/kg cân nặng/ngày
  - Cần tăng cân:1.5 – 2.5g/kg cân nặng/ngày
  - Đang sụt cân nhiều, kém hấp thu:1.5 – 2.5g/kg cân nặng/ngày

Chất béo (Lipid): 20 – 30% tổng năng lượng khẩu phần

- Chất béo no phải ít hơn 10% tổng năng lượng từ chất béo trong khẩu phần.

- Tăng cường Omega 3, EPA, DHA.
- Dùng thực phẩm có MCTs khi có suy dinh dưỡng, kém hấp thu, rối loạn chuyển hóa acid béo.
- Tránh sử dụng chất béo trans.

Chất bột đường (Carbohydrate/CHO): 55 – 60% tổng năng lượng khẩu phần và chọn thực phẩm có chỉ số Glycemic Index thấp để Glycemic Load của thực đơn trong khoảng 80 – 100.

Rau, củ, trái dùng làm rau: 300 - 400g/ngày.

Trái cây chín: 100 – 200g/ngày.

Chất xơ (Fiber): 14g/1.000kcal.

Vitamin và khoáng chất:

Nhu cầu vitamin và khoáng chất của người bệnh ung thư không khác biệt với người bình thường, vì vậy sẽ dùng khuyến nghị cho người trưởng thành Việt Nam (theo bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị cho người Việt Nam, 2016) Khẩu phần phải luôn luôn đạt 100% nhu cầu khuyến nghi của Vitamin C, E, selen, kẽm.

Natri (Sodium) < 2000mg/ngày.

Nước: 1.5 – 2.5 lít/ngày.

Số bữa ăn trong ngày: 4 – 6 bữa.

Tài liệu tham khảo:

1. WHO Media centre. Cancer. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/
2. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)–Patient Version - https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq
3. HEAL Well: A Cancer Nutrition Guide. 2013. American Institute for Cancer Research (AICR). All about protein. http://www.cancercenter.com/community/nutritional-support/all-about-protein/
4. ESPEN. Guidelines on nutrition in cancer patients. 2016. P. 17(7/38); 20(10/38); 21(11/38); 29(19/38). http://www.espen.info/wp/wordpress/wp-content/uploads/2016/11/ESPEN-cancer-guidelines-2016-final-pu
5. Benefits of good nutrition during cancer treatment. https://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/nutrition/nutrition-during-treatment/benefits.html
6. Dietary Lipids and Cancer. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3078250/

7. Vitamins and Supplements for Cancer Patients. https://www.webmd.com/diet/features/cancer-supplementss