

Nutrition

Dinh dưỡng

Some people have difficulty eating when they have cancer or are having cancer treatment.

Eating the right kinds and amounts of food before, during and after your treatment can help you:

- feel better and stay strong
- prevent unwanted weight changes
- improve your energy level
- support your immune system
- heal and recover after your treatment

Your cancer or cancer treatment may cause:

- lack of appetite
- nausea and vomiting
- sore mouth and/or throat
- bowel changes (constipation or diarrhea)
- fatigue (weak and tired)
- changes in taste and smell

Một số người sẽ cảm thấy khó ăn trong khi bị ung thư hoặc trong thời gian trị liệu. Ăn đúng và đầy đủ các loại thức ăn, trong và sau khi trị liệu có thể giúp bạn:

- cảm thấy dễ chịu hơn và khỏe hơn
- phòng sút cân
- làm tăng lực
- hỗ trợ hệ thống miễn dịch
- bình phục sau khi trị liệu

Bệnh ung thư và chữa trị ung thư có thể gây:

- kém ăn
- buồn nôn và nôn mửa
- đau miệng và/hoặc đau họng
- ảnh hưởng đến đại tiện (táo bón hoặc tiêu chảy)
- kiệt sức (yếu mệt)
- thay đổi vị giác và khứu giác

Nutrition

Dinh dưỡng

To help you eat better:

- Try five to six small meals a day instead of three large ones. This will provide you with energy throughout the day.
- Try a variety of foods. Food that didn't taste good before, might taste better now.
- Stock your pantry and freezer with favourite and easy to prepare foods such as canned soup, pudding, canned fish, cheese, eggs, yogurt, cottage cheese, cereal, milk and bread. Family and friends may be able to help you do this.
- Stay as active as possible. Even a short walk each day may help improve your appetite.

Ideas to add extra calories:

- Add whole milk or cream to: cereal, cream soups, milkshakes, pudding, custard, mashed potatoes and cheese sauces.
- Snack on dried fruit, cereal, yogurt, ice cream or milkshakes.
- Add extra butter, margarine, vegetable oil, sauces or gravy to mashed potatoes, bread, pasta, rice, cooked vegetables, hot cereals and soups.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure). They are easy to use and high in protein, calories, vitamins and minerals.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

Giúp bạn ăn ngon miệng hơn:

- Ăn năm đến sáu bữa nhỏ trong một ngày thay vì ba bữa. Điều này sẽ giúp bạn có đủ năng lượng trong cả ngày.
- Ăn các loại thức ăn khác nhau. Các thức ăn không ngon trước đây có thể là thức ăn ngon bây giờ.
- Dự trữ trong tủ bếp và tủ đá những thức ăn bạn ưa thích và dễ nấu chẳng hạn như súp hộp, pudding hộp, cá hộp, pho mát, trứng, sữa chua, cottage cheese, cereal, sữa và bánh mì. Gia đình và bạn bè có thể giúp bạn làm việc này.
- Cố gắng vận động. Ngay cả đi bộ một đoạn ngắn hàng ngày sẽ giúp bạn cảm thấy ăn ngon miệng hơn.

Cách làm tăng thêm năng lượng cho cơ thể:

- Dùng sữa nguyên chất hoặc kem sữa cho vào: cereal, súp bột, sinh tố, pudding, trứng sữa, khoai tây nghiền và nước sốt pho mát.
- Các bữa phụ bằng quả khô, cereal, sữa chua, kem và sinh tố.
- Thêm nhiều bơ, bơ thực vật, dầu thực vật, nước sốt vào khoai tây nghiền, bánh mì, mì sợi, cơm, canh rau, cereal và súp nóng.
- Cố gắng uống các loại nước dinh dưỡng làm sẵn (như Boost, Ensure). Những thứ này dễ dùng và có hàm lượng cao về đạm, năng lượng, vitamin và chất khoáng.
- Tham khảo ý kiến với chuyên viên dinh dưỡng tại Trung tâm Điều trị và Chăm sóc Ung thư Manitoba về cách lựa chọn thức ăn.

Nutrition

Dinh dưỡng

Ideas to add extra protein:

- Add grated cheese to soup, mashed potatoes, vegetable sauces and casseroles.
- Snack on hard cheese, cottage cheese, nuts, seeds, eggs and canned fish.
- Add peanut butter or other nut butters to sliced fruit, toast, muffins, crackers, ice cream and milkshakes.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

Fluids are important for your body to function well

- If you don't drink enough fluids you may feel tired, lightheaded and/or sick to your stomach.
- If you are losing weight choose fluids that contain calories such as: milk, juice, milkshakes or liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).
- Drink less fluid with your meals if you feel full quickly.

Ways to increase your fluid intake:

- Carry a water bottle.
- Take small sips of fluid throughout the day.
- Try other types of fluids like popsicles, gelatin, applesauce or soup.

Cách làm tăng chất đạm cho cơ thể:

- Cho thêm phô mát vào súp, khoai tây nghiền, nước sốt rau và các món hầm.
- Các bữa phụ dùng phô mát cứng, cottage cheese, các loại hạt, trứng và cá hộp.
- Ăn kèm bơ lạc hoặc bơ của các loại hạt khác với quả, bánh mì lát, bánh ngọt, bánh quy mặn, kem và sinh tố.
- Thảo khám ý kiến với chuyên viên dinh dưỡng tại Trung tâm Điều trị và Chăm sóc Ung thư Manitoba về cách lựa chọn thức ăn.

Chất lỏng quan trọng đối với cơ thể của bạn:

- Nếu bạn uống không đầy đủ bạn có thể cảm thấy mệt mỏi, chóng mặt và/hoặc khó chịu.
- Nếu bạn đang sút cân thì chọn các chất lỏng có nhiều năng lượng như sữa, nước rau quả, hoặc các nước dinh dưỡng (như Boost, Ensure).
- Uống bớt nước khi ăn nếu bạn cảm thấy chóng no.

Phương cách tăng khẩu phần chất lỏng cho cơ thể:

- Mang chai nước theo người.
- Uống ngụm nhỏ liên tục trong ngày.
- Dùng các loại chất lỏng khác như kem đá, kem cốt, táo nghiền hoặc súp.

Nutrition

Dinh dưỡng

See the dietitian if you are having trouble:

- eating
- maintaining your weight
- managing side effects
- meeting special dietary needs (e.g. diabetes, vegetarian)

To make an appointment with a registered dietitian at CancerCare Manitoba Patient and Family Support Services call (204) 787-2109 or toll free 1-866-561-1026.

Gặp chuyên viên Dinh dưỡng nếu có vấn đề về:

- ăn uống
- duy trì trọng lượng cơ thể
- đối phó với những phản ứng phụ
- đáp ứng những nhu cầu về chế độ ăn uống đặc biệt (ví dụ như bệnh tiểu đường, ăn chay)

Để làm hẹn với chuyên viên dinh dưỡng tại Dịch vụ Hỗ trợ Bệnh nhân và Gia đình, Trung tâm Điều trị và Chăm sóc Ung thư Manitoba, liên hệ đến (204) 787-2109 hoặc điện thoại miễn phí số 1-866-561-1026.