

Chế độ ăn uống và dinh dưỡng

Nếu quý vị bị ung thư tuyến tụy, có nhiều khả năng quý vị cũng sẽ gặp vấn đề về chế độ ăn uống và dinh dưỡng. Nhờ người trợ giúp cho những vấn đề này là quan trọng vì nó có thể cải thiện kết quả điều trị và chất lượng cuộc sống của quý vị. Ở Trung tâm Tuyến tụy Jreissati tại Epworth, bệnh nhân có thể làm việc trực tiếp với một trong những chuyên gia dinh dưỡng giàu kinh nghiệm của chúng tôi.

Chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp quý vị:

- quản lý các vấn đề về chế độ ăn uống của quý vị do các triệu chứng bệnh ung thư hoặc tác dụng phụ của điều trị
- soạn thảo kế hoạch về chế độ ăn uống cá nhân và cung cấp tư vấn và giáo dục về dinh dưỡng
- đối phó với bệnh tiểu đường
- tăng hoặc giữ số cân
- cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị
- trợ giúp trả lời các câu hỏi liên quan đến dinh dưỡng, ung thư và những điều làm tương.

Ung thư tuyến tụy ảnh hưởng đến chế độ ăn uống và dinh dưỡng như thế nào

Ung thư tuyến tụy và phương pháp điều trị có thể khiến tuyến tụy của quý vị không còn hoạt động bình thường. Điều này có thể dẫn đến tình trạng không tiêu hóa được thức ăn hoặc không hấp thụ được chất dinh dưỡng từ thức ăn. Điều này có thể khiến quý vị bị các triệu chứng như:

- buồn nôn và ói mửa
- tiêu chảy
- mất hoặc giảm cảm giác thèm ăn
- thay đổi về vị giác và khứu giác
- loét miệng
- đầy bụng
- thay đổi thói quen đi cầu
- khô miệng
- có vấn đề về nhai và nuốt
- ợ nóng hoặc khó tiêu
- mệt mỏi
- bắt đầu cảm thấy no nhanh (no sớm).
- Giữ số cân cơ thể trong quá trình điều trị

Tác dụng phụ của phương pháp điều trị ung thư tuyến tụy cũng có thể làm thay đổi cách tuyến tụy hoạt động. Điều quan trọng là phải đối phó với những triệu chứng này để quý vị có cơ hội tốt nhất trong việc duy trì số cân cơ thể. Điều này sẽ hỗ trợ quá trình hồi phục của quý vị. Giảm cân có thể ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị và làm chậm quá trình hồi phục của quý vị.

Quý vị có thể giúp giữ số cân bằng cách đảm bảo cơ thể quý vị hấp thụ được nhiều giá trị dinh dưỡng nhất từ chế độ ăn uống của mình.

Sau đây là một số mẹo để thực hiện điều này:

- ăn nhiều bữa nhỏ hơn thường xuyên hơn trong ngày
- ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau để có được nhiều chất dinh dưỡng khác nhau
- chọn thực phẩm giàu protein vì chúng có thể giúp cơ thể quý vị điều chỉnh và hồi phục
- ngồi khi ăn vì điều này giúp quý vị tiêu hóa tốt hơn

- tránh nằm xuống ngay sau bữa ăn vì điều này có thể ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa và làm tăng nguy cơ trào ngược hoặc buồn nôn
- cố gắng duy trì hoạt động thể chất nếu có thể vì điều này sẽ giúp tăng cảm giác thèm ăn của quý vị
- chuẩn bị sẵn đồ ăn trong tủ đông cho những lúc quý vị quá mệt mỏi để nấu ăn
- hãy thử những món ăn mới bởi vì ung thư tuyến tụy và việc điều trị có thể thay đổi khẩu vị của quý vị

Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến chế độ ăn uống và dinh dưỡng như thế nào

Bệnh tiểu đường là tình trạng cơ thể không thể kiểm soát lượng glucose trong cơ thể một cách chính xác. Tuyến tụy sản sinh insulin và glucagon để giúp kiểm soát lượng đường (còn gọi là glucose) trong máu. Glucose là nguồn năng lượng chính cho cơ thể chúng ta. Insulin là loại hoóc-môn, tiết vào máu khi chúng ta ăn, giúp vận chuyển glucose từ thực phẩm chúng ta đã ăn vào tế bào để sử dụng làm năng lượng. Những người bị tiểu đường là không thể sản sinh đủ insulin. Điều này có nghĩa là glucose vẫn tồn tại trong máu và gây ra lượng đường huyết cao. Tình trạng này có thể gây ra các biến chứng sức khỏe nghiêm trọng cả ngắn hạn lẫn dài hạn nếu không điều trị.

Các triệu chứng phổ biến của bệnh tiểu đường bao gồm:

- cảm thấy khát hơn bình thường
- mắt bị mờ
- cảm thấy mệt mỏi và uể oải
- chuột rút ở chân
- chóng mặt
- giảm cân đột ngột
- nhu cầu đi tiểu tăng lên.

Bệnh tiểu đường có thể xảy ra ở những bệnh nhân ung thư tuyến tụy do khối u hoặc các phương pháp sử dụng điều trị khối u, chẳng hạn như phẫu thuật. Mặc dù ung thư tuyến tụy khiến việc đối phó với bệnh tiểu đường trở nên khó khăn hơn một chút nhưng vẫn có thể thực hiện được. Một số bệnh nhân có thể đối phó với bệnh tiểu đường bằng cách kiểm soát chế độ ăn uống. Những người khác có thể cần dùng thuốc hoặc tiêm insulin để kiểm soát tình trạng bệnh. Các thành viên trong nhóm điều trị sẽ cung cấp cho quý vị phương pháp hành động cần thực hiện.

Vui lòng liên hệ với chúng tôi để biết thêm thông tin qua số 03 9426 8880 hoặc email EJreissatiFamilyPan@epworth.org.au.