

Trong thời gian điều trị ung thư, điều quan trọng là quý vị có thể ăn uống đầy đủ để có sức khỏe và giúp cơ thể bình phục. Có thể có những lúc quý vị cảm thấy biếng ăn trong thời gian điều trị. Nếu xảy ra tình trạng này, những cách dưới đây có thể giúp ích.

Hướng Dẫn Tổng Quát

- **Mỗi miếng thức ăn đều bổ dưỡng** bằng cách chọn các loại thức ăn có nhiều calorie, nhiều chất đạm.
- **Ăn thường xuyên.** Cố ăn vài miếng ngay cả nếu quý vị không đói. Cố ăn vặt ít nhất 2 tiếng một lần.
- **Ăn những gì quý vị cảm thấy muốn ăn.** Quý vị có thể ăn đi ăn lại cùng những món ăn nếu chỉ thích vài loại thức ăn nào đó.
- **Đem theo thức ăn vặt** nếu quý vị phải ra khỏi nhà trong ngày, đến nơi điều trị hoặc đi làm.
- **Ăn nhiều nhất khi quý vị cảm thấy muốn ăn nhất.** Bữa này có thể là bữa ăn sáng thay vì bữa ăn tối như lệ thường.
- **Tạm ngừng ăn** để nghỉ ngơi, đi tản bộ hoặc ra ngoài hít thở không khí trong lành.
- **Nhờ gia đình và bạn bè giúp quý vị** nấu nướng và đi chợ.
- **Làm cho thích ăn hơn** bằng cách mời bạn bè và gia đình cùng ăn với quý vị.

Gợi Ý Bữa Ăn Nhiều Năng Lượng, Nhiều Chất Đạm

- Bánh mì nướng kiểu Pháp, bánh pancake hoặc waffle với bơ và si rô
- Phô mai cottage và trái cây
- Trứng chiên omelette với phô mai và rau
- Bánh bagel/bánh mì nướng với phô mai kem hoặc bơ hạnh
- Cereal nóng nấu với sữa, bơ, trái cây và đường vàng hoặc mật
- Bánh muffin với bơ và mứt
- Bánh scone phô mai hoặc trái cây với bơ và mứt
- Súp ăn liền có đậu hoặc đậu lăng
- Súp kem nấu với sữa
- Xà lách khoai tây, pasta, đậu hoặc mẽ cốc
- Bánh mì kẹp nhân ưa thích của quý vị có thêm bơ và sốt mayonnaise
- Bánh pizza
- Bánh mì kẹp phô mai nướng
- Bánh taco mềm với kem chua, phô mai, thịt, đậu chiên lại và rau
- Thịt, cá hoặc gà hầm
- Cá ngừ hoặc cá hồi đóng hộp
- Các món pasta với sốt kem, macaroni và phô mai
- Các món đông lạnh như lasagna hoặc shepherd's pie
- Chili
- Đậu hầm (ăn với khoai tây hoặc bánh mì nướng)

- Perogies, thêm kem chua, phô mai, bacon vụn, hành phi
- Các món thịt nguội như bánh nhân thịt, bánh kẹp xúc xích, bánh samosa
- Burgers đông lạnh (rau, bò, hoặc gà)
- Gà quay
- Quiche nấu sẵn

Ăn Vật Nhiều Năng Lượng

- Phô mai với táo, cần tây hoặc bánh lát
- Thanh kẹo cereal
- Bánh muffin hoặc bánh scone với bơ, bơ lạc (đậu phộng), mứt hoặc phô mai
- Bánh mì hoặc bagel nướng với bơ lạc, mứt hoặc phô mai
- Bánh quy, bột yến mạch, bơ lạc, thanh kẹo fig hoặc chà là
- Bánh croissant với bơ và mứt
- Cereal, khô hoặc với sữa nguyên chất
- Trứng luộc đặc hoặc trứng devilled
- Phô mai cottage với trái cây
- Bánh pudding – cơm, bột năng, sữa hoặc đậu nành
- Sữa trứng bỏ lò
- Kem Lạnh hoặc da ua đông lạnh – trong kem mềm hoặc kem quậy nước ngọt
- Đậu hũ ngọt tráng miệng với nhiều loại trái cây
- Trái cây cắt lát mỏng phơi khô, bánh cobbler, pie hoặc bánh phô mai
- Hạnh và hạt
- Khoai tây chiên, bánh mì pita, hoặc tortilla chiên giòn với sốt chấm
- Trái cây khô
- Trái cây khô và hạt trộn
- Bắp rang có bơ

Các Loại Thức Uống Tăng Năng Lượng

- Sữa lắc nguyên chất
- Sinh Tố Trái Cây với da ua hoặc đậu hũ
- Sữa nguyên chất hoặc sữa đậu nành hấp với mật
- Sữa mạch nha hoặc sô cô la nóng
- Sữa trứng hoặc sữa lắc thương mại
- Bột điểm tâm ăn liền làm bằng sữa nguyên chất
- Các loại thức uống bổ sung dinh dưỡng thương mại

Nếu quý vị đã thử những loại thức ăn này và không ăn được hoặc đang sụt cân, hãy nhờ thành viên toán chăm sóc của mình giới thiệu đến một chuyên viên ăn uống.

Hãy đến website của chúng tôi: www.bccancer.bc.ca