



Ngăn ngừa sụt giảm cân — Tại sao việc đó lại quan trọng đối với những người bị ung thư?

Dinh dưỡng là thực phẩm và đồ uống quý vị cần cho sức khỏe và sự an lạc của quý vị. Đối với những người bị ung thư dinh dưỡng tốt là điều quan trọng.

Thức ăn là nhiên liệu của cơ thể của quý vị. Những gì quý vị ăn và uống cung cấp cho quý vị năng lượng, chất đạm, vitamin và khoáng chất. Đây là tất cả những gì cần thiết để đảm bảo cơ thể của quý vị hoạt động tốt. Nếu quý vị không nạp đủ nhiên liệu cho cơ thể (thức ăn và đồ uống) thì điều này có thể gây sụt giảm cân. Nếu điều này xảy ra, thì quý vị có nguy cơ bị suy dinh dưỡng.

Suy dinh dưỡng phổ biến ở những người bị ung thư, nhưng đây không phải lúc nào cũng là tác dụng phụ của ung thư. Suy dinh dưỡng nên được ngăn chặn ở tất cả các giai đoạn của hành trình ung thư vì suy dinh dưỡng có thể gây ra những vấn đề như:



Tác dụng phụ của việc điều trị, nguy cơ bị nhiễm trùng, thời gian nằm viện



Sức mạnh cơ bắp, hiệu quả của việc điều trị, khả năng hoạt động của hệ miễn dịch của quý vị, khả năng làm lành vết thương



Quý vị có biết rằng cứ 4 người bị ung thư thì có 1 người bị suy dinh dưỡng?

Preventing weight loss — Why is it important for people with cancer?

Nutrition is the food and drink you need for your health and wellbeing. Good nutrition is important for people who have cancer.

Food is your body's fuel. What you eat and drink gives you energy, protein, vitamins and minerals. These are all needed to make sure your body works well. If you do not give your body enough fuel (food and drink) this can cause weight loss. If this happens you are at risk of malnutrition.

Malnutrition is common in people with cancer, but is not always a side effect of cancer. Malnutrition should be prevented at all stages of the cancer journey as it can cause problems such as:



Side effects from treatment, the chance of infection, time spent in hospital



Muscle strength, how well treatment works, how well your immune system works, wound healing



Did you know that 1 out of every 4 people with cancer are malnourished?

Suy dinh dưỡng có thể xảy ra với bất kỳ người có cân nặng, hình dạng hoặc kích thước nào

Điều quan trọng cần phải hiểu suy dinh dưỡng có thể xảy ra với bất cứ ai. Kích thước hay hình dạng của quý vị hay là nếu quý vị thừa cân hay thiếu cân thì điều đó cũng không quan trọng. Quý vị vẫn có thể mất cơ bắp, điều này có thể khiến quý vị cảm thấy yếu ớt và không thể thực hiện các công việc hàng ngày.



Tại sao những người bị ung thư có nguy cơ bị suy dinh dưỡng?

Nhiều nhân tố có thể làm tăng nguy cơ bị suy dinh dưỡng, bao gồm:

- Ung thư và việc điều trị ung thư có thể:
 - » Khiến cơ thể quý vị sử dụng nhiều năng lượng và chất đạm (nhiên liệu).
 - » Khiến cho việc ăn uống khó khăn hơn.
- Cảm thấy không khỏe.
- Căng thẳng, lo lắng và cảm thấy mệt mỏi.

Quý vị có thể bị suy dinh dưỡng?

Đôi khi thật khó để biết quý vị có bị suy dinh dưỡng hay không. Một vài dấu hiệu bao gồm:

- Quý vị đã bị giảm sút cân mà không cần cố gắng. Quý vị cần kéo thắt lưng chặt hơn. Quý vị cảm thấy quần áo rộng.
- Quý vị ăn ít hơn bình thường.

Malnutrition can happen at any weight, shape or size

It is important to understand malnutrition can happen to anyone. It does not matter what size or shape you are or if you are overweight or underweight. You can still lose muscle, which can make you feel weak and not able to do your everyday tasks.



Why are people with cancer at risk of malnutrition?

Many factors can increase the risk of malnutrition, including:

- Cancer and treatment for cancer can:
 - » Cause your body to use more energy and protein (fuel).
 - » Make it more difficult to eat.
- Feeling unwell.
- Stress, worry and feeling tired.

Could you have malnutrition?

Sometimes it is hard to tell if you have malnutrition. Some signs include;

- You have lost weight without trying. You need to tighten your belt. Your clothes feel loose.
- You are eating less than usual.

Quý vị có thể làm gì để ngăn ngừa hoặc kiểm soát việc bị suy dinh dưỡng?

Thực phẩm chứa chất đạm rất quan trọng để ngăn ngừa và kiểm soát việc bị suy dinh dưỡng. Thực phẩm chứa chất đạm giúp cơ thể của quý vị tạo cho cơ bắp cứng cáp và hồi phục trong quá trình điều trị và phục hồi. Ăn phần ăn chứa chất đạm của quý vị trước trong bữa ăn, và cố gắng ăn bữa ăn nhẹ với thực phẩm chứa chất đạm giữa các bữa ăn.

Thực phẩm giàu chất đạm bao gồm:



Thịt (thịt bò, thịt cừu, thịt lợn, dê, chuột túi, thịt bê)



Gia cầm (gà, gà tây, vịt)



Cá và hải sản (cá, tôm, cua)



Trứng



Thực phẩm từ sữa (sữa nguyên chất béo, phô mai, sữa chua, sữa trứng, kem, kem sữa, sinh tố, và sản phẩm làm từ đậu nành)

Lưu ý: Sữa làm từ hạt, yến mạch và gạo thường có hàm lượng chất đạm thấp hơn.



Các loại hạt và hạt giống (nguyên hạt / hạt, bơ đậu phộng)



Đậu (đậu lăng, đậu thận, đậu hầm, đậu gà)



Đậu hũ

What can you do to prevent or manage malnutrition?

Protein foods are important to prevent and manage malnutrition. Protein foods help your body to build and repair muscle during treatment and recovery. Eat the protein part of your meal first, and try to snack on protein foods between meals.

High protein foods include:



Meat (beef, lamb, pork, goat, kangaroo, veal)



Poultry (chicken, turkey, duck)



Fish and seafood (fish, prawns, crab)



Eggs



Dairy (full cream milk, cheese, yoghurt, custard, ice cream, milkshakes, smoothies, and soy based products)

Note: Nut, oat and rice milks are generally lower in protein.



Nuts and seeds (whole nuts/ seeds, peanut butter)



Beans (lentils, kidney beans, baked beans, chick peas)



Tofu

Quý vị đã giảm cân mà không cần cố gắng?

Nếu cân nặng của quý vị đã giảm, thì quý vị có thể cần nhiều năng lượng để cung cấp **năng lượng** cho cơ thể. Cho thêm **thực phẩm năng lượng cao vào** bữa ăn và bữa ăn nhẹ của quý vị, như:

- Các sản phẩm sữa nguyên kem bao gồm bơ và kem.
- Các loại chất béo và dầu bao gồm dầu thực vật, bơ thực vật, sốt mayonnaise, bơ trái, bơ đậu phộng.

Quý vị có thể làm gì khác nữa để ngăn ngừa hoặc kiểm soát việc bị suy dinh dưỡng?

- Ăn nhiều bữa nhỏ và bữa ăn nhẹ cứ trong vài giờ.
- Ăn nhiều hơn khi quý vị cảm thấy đói nhất.
- Ghi chú lại quý vị đã ăn và uống bao nhiêu, và có bất kỳ thay đổi nào đối với cân nặng của mình không.
- Sống năng động giúp quý vị có cơ bắp cứng cáp và hồi phục.
- Nếu quý vị đang dùng bất kỳ chất bổ sung dinh dưỡng, vitamin hoặc dược thảo nào, hãy nói với bác sĩ hoặc y tá của quý vị. Điều này quan trọng vì chúng có thể ảnh hưởng đến cách thức hoạt động của thuốc và phương pháp điều trị của quý vị.

Chuyên gia dinh dưỡng là ai?

Chuyên gia dinh dưỡng là một chuyên gia về thực phẩm và dinh dưỡng. Mỗi người có nhu cầu dinh dưỡng khác nhau và chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp quý vị đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng của chính quý vị để ngăn ngừa và kiểm soát việc bị suy dinh dưỡng.

Nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể bị suy dinh dưỡng, thì quý vị nên gặp Chuyên gia Dinh dưỡng.

Làm thế nào quý vị có thể tìm chuyên gia dinh dưỡng?

- **Nếu quý vị đang điều trị ung thư**, thì quý vị có thể yêu cầu bác sĩ hoặc y tá của mình giới thiệu đến một chuyên gia dinh dưỡng trong bệnh viện mà quý vị đang được điều trị, hoặc dịch vụ y tế.
- **Nếu quý vị hiện không điều trị**, thì quý vị có thể tìm chuyên gia dinh dưỡng ở dịch vụ y tế tại địa phương của mình, hoặc trong cộng đồng của quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu bác sĩ giới thiệu quý vị.

Have you lost weight without trying?

If your weight has reduced you might need more **energy** to fuel your body. Add **high energy foods** to your meals and snacks, such as;

- Full cream dairy products including butter and cream.
- Fats and oils including vegetable oil, margarine, mayonnaise, avocado, peanut butter.

What else can you do to prevent or manage malnutrition?

- Eat small meals and snacks every few hours.
- Eat more when you feel most hungry.
- Take note of how much you eat and drink, and of any change to your weight.
- Stay active to help build and repair your muscles.
- If you are taking any nutrition, vitamin or herbal supplements, tell your doctor or nurse. This is important because they can affect how your medications and treatments work.

What is a dietitian?

A dietitian is a specialist in food and nutrition. Every person has different nutrition needs and a dietitian can help you to meet your own nutrition needs to prevent and manage malnutrition.

If you think you might have malnutrition, you should see a Dietitian.

How can you find a dietitian?

- **If you are currently having treatment for cancer**, you can ask your doctor or nurse to refer you to a dietitian in your hospital, or health service.
- **If you are *not* currently having treatment**, you can find a dietitian at your local health service, or in your community. You could also ask your doctor to refer you.

Tìm hiểu thêm thông tin ở đâu

- Gọi Cancer Council (Tổ chức chuyên về Bệnh Ung thư) qua số **13 14 50** để nói chuyện với một y tá chuyên về bệnh ung thư bằng ngôn ngữ của quý vị. Quý vị cũng có thể gửi thư điện tử tới askanurse@cancervic.org.au.
- Truy cập trang mạng của Cancer Council Victoria (Tổ chức chuyên về Bệnh Ung thư Victoria) www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition để tải về hoặc đặt một bản sao miễn phí *Nutrition and Cancer* (Dinh Dưỡng và Ung Thư) (chỉ có sẵn bằng tiếng Anh).

Where to get more information

- Call Cancer Council **13 14 50** to speak to a cancer nurse in your language. You can also email askanurse@cancervic.org.au.
- Visit Cancer Council Victoria's website www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition to download or order a free copy of *Nutrition and Cancer*.

LỜI CẢM ƠN

Thông tin này được lấy nguồn từ Cancer Council Victoria có tiêu đề *Understanding Malnutrition and Cancer* (Hiểu Về Suy Dinh Dưỡng Và Ung Thư). Bản đánh giá của phiên bản này là sự hợp tác giữa Victorian Cancer Malnutrition Collaborative-VCMC (Nhóm Hợp Tác Nghiên Cứu Về Suy Dinh Dưỡng Ung Thư Victoria) và Cancer Council Victoria, và được tài trợ bởi Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service (Dịch Vụ Ung Thư Tích Hợp Phía Tây và Trung Tâm Melbourne).

Thông tin này dựa trên nghiên cứu gần đây về suy dinh dưỡng và ung thư (tại thời điểm xuất bản) và đã được soạn thảo với sự giúp đỡ của nhiều chuyên gia chăm sóc sức khỏe và những người bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư. Tài liệu này được xem như là một lời giới thiệu chung và không thích hợp để dùng thay thế cho những lời khuyên về y tế chuyên nghiệp.

ACKNOWLEDGEMENTS

This information has been adapted from a Cancer Council Victoria resource titled; *Understanding Malnutrition and Cancer*. The review of this edition was a collaboration between the Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) and Cancer Council Victoria, and funded by Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

This information is based on recent research on malnutrition and cancer (at the time of publication) and has been developed with help from a range of health professionals and people affected by cancer. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical advice.