

อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด

ผู้ป่วยมะเร็งที่สามารถกินอาหารได้พอสมควร ควรกินตามแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพดังของคนไทย ดังนี้

1. กินอาหารในครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย หมั่นดื่มน้ำหนักตัวเองให้อยู่ในมาตรฐาน ไม่พอมเกินไป
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เลือกธัญพืช ข้าวกล้อง+ข้าวไร้เบอร์รี่+ข้าวแดง จะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า
3. กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำกินให้หลากสี ผักสีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง ผักโขม บล๊อคโคลี่ จะสร้างภูมิคุ้มกันโรค และต้านมะเร็งได้
4. การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ เป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ ควรกินบ่อย การกินไข่ ถ้าไม่มีปัญหาไขมันในเลือดสูงรับประทานได้วันละ 1 ฟอง แต่ถ้าเป็นไขมันในเลือดสูงควรกินเฉพาะไข่ขาว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ลดการรับประทานเนื้อแดง และหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูปที่มีการเติมสารกันบูด เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน กุนเชียง แหนม เพราะมีการวิจัยพบว่ามีส่วนกระตุ้นเซลล์มะเร็ง
5. การดื่มนมเพื่อบำรุงร่างกาย ผู้ป่วยควรดื่มนมสดหรือนมพรมันเนยวันละ 1-2 แก้ว
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เช่น กินอาหารทอด ผัก แต่พอควร หลีกเลี่ยงอาหารทอดจากน้ำมันปาล์มหรือน้ำมันทอดซ้ำ อาหารปิ้งย่าง(ไม่ดำไหม้เกรียม) เลือกอาหารประเภทต้ม นึ่ง แกงที่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงส้ม ต้มยำ แกงจืด
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัด เค็มจัด เพราะถ้ากินหวานจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน กินเค็มจะเสี่ยงเป็นโรคไต โรคความดันโลหิตสูง
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เพราะอาหารที่ไม่ปรุงสุก และปนเปื้อนเชื้อโรค และสารเคมีต่างๆ เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สีย้อมผ้า สารฟอกขาว ฟอร์มาลีน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ และเป็นผลเสียต่อโรคมะเร็ง
9. งดหรือลด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีส่วนทำให้เกิดโรคร้ายมากมาย

สำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่มีปัญหาเฉพาะด้านที่ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ปกติ ควรปรับการรับประทานอาหารตามอาการที่ปรากฏ เช่น

1. **เบื่ออาหาร:** เลือกอาหารที่ผู้ป่วยพอรับประทานได้ กลิ่น รสไม่จัด เช่นขนมปังกรอบ กินเป็นอาหารว่าง กินทีละน้อย แต่กินบ่อย

2. **คลื่นไส้:** ให้กินอาหารก่อนให้ยาเคมีบำบัด เลี่ยงอาหารที่มันเยิ้ม มีกลิ่นฉุน รับประทานอาหารแห้งประเภทแครกเกอร์ ขนมปังกรอบ อาหารที่เสิร์ฟไม่ปรุงรส ให้มีรสหวานตามธรรมชาติ ไม่ใส่เครื่องเทศ
3. **อาเจียน:** จัดอาหารเหลวใสทุก 10-15 นาที หลังจากอาเจียน เช่น น้ำซุปใส น้ำหวาน น้ำผลไม้ ยกหัวให้สูงเพื่อเอนหลัง หรือการใช้ยาลดการอาเจียน
4. **จืดจาง:** ให้เครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นต่ำระหว่างมื้อ เช่น เสริมนมทางการแพทย์ เลี่ยงการกิน อาหารมันๆ ของทอด เนื่องจากย่อยยาก กินอาหารเป็นมื้อเล็กๆ หลายมื้อ
5. **การรับรสเปลี่ยน:** กลั้วคอหรือลิ้นก่อนรับประทานอาหาร ใช้น้ำมะนาวช่วย เมื่อลิ้นไหม บางครั้งอาจจะทานเป็นอาหาร
6. **ปากแห้ง:** รับประทานอาหารอ่อนที่มีน้ำมาก เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยวน้ำ อมลูกอม ไอศกรีม รับประทานอาหารหวานจัด จิบน้ำบ่อยๆ
7. **มีแผลในช่องปาก:** เจ็บปากและลิ้น ไม่รับประทานอาหารที่เป็นกรดหรือเปรี้ยว เครื่องเทศ เผ็ดร้อน อาหารเค็ม อาหารหยาบแข็ง ระวังเลือดออกในช่องปาก ให้อาหารที่เคี้ยวกลืนง่าย ได้แก่ ข้าวต้ม โจ๊กผสมผัก ก๋วยเตี๋ยว ผักต้ม พุดดิ้ง ไข่ลวก ข้าวโอ๊ต เสิร์ฟอาหารต้องไม่ร้อนหรืออุณหภูมิห้อง
8. **ท้องเสีย:** แนะนำดื่มน้ำให้เพียงพอ เสริมเครื่องดื่มเกลือแร่ จดการดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมประมาณ 1 สัปดาห์ หรือจนกว่าหยุดถ่าย จดอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำอัดลม
9. **ท้องผูก:** แนะนำให้รับประทานใยอาหาร 25-35 กรัมต่อวัน เช่น กินผัก ผลไม้ ธัญพืชเมล็ดมากๆ ดื่มน้ำ 8-10 แก้ว หรือน้ำลูกพรุน น้ำผลไม้อุ่นๆ เดินและออกกำลังกาย หรือปรึกษาแพทย์ อาหารที่มีใยอาหารสูง ได้แก่ ถั่วแดง ธัญพืชไม่ขัดสี ซีเรียล ข้าวโพด ผักสด ผลไม้ หน่อไม้ฝรั่ง คื่นช่าย ถั่วลิสง เต้าหู้ มะเขือ
10. **อาหารสุกสะอาด:** ผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวต่ำมาจากหลายสาเหตุ เช่น การฉายแสง เคมีบำบัด และจากตัวโรค ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ควรรับประทานอาหารปรุงสุกทันที เก็บรักษาอุณหภูมิเหมาะสม ปรุงเนื้อสัตว์ให้สุก สะอาด ระวังเชื้อราจากผลไม้ ล้างมือบ่อยๆ ป้องกันการแพร่เชื้อ
11. **น้ำลายเหนียว:** ทำให้ฟันผุง่าย ให้อาหารที่มีน้ำปกติ เครื่องดื่มที่มีกรดชนิดรกร น้ำผลไม้ปั่น เลี่ยงการรับประทานอาหารมันๆ นม เนย ไขมันสูง แอลกอฮอล์ ดูแลสุขภาพช่องปากสม่ำเสมอ
12. **น้ำหนักลด:** เพิ่มแคลอรีและโปรตีนในอาหาร รับประทานไขมันดีต่อสุขภาพ เพิ่มอาหารทางการแพทย์
13. **อ่อนเพลีย:** ให้อาหารอ่อนๆ เคี้ยวง่ายที่สุด พักผ่อนให้เพียงพอ หรือให้อาหารทางสายให้อาหาร