อ้างอิงข้อมูลจาก

Maurizio Muscaritoli. et al. ESPEN Practical Guidelines: Clinical Nutrition in Cancer Patients. Clin Nutr. 2021

American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (A.S.P.E.N.) Board of Directors. Guidelines for the use of parenteral and enteral nutrition in adult and pediatric patients [published correction appears in JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2002;26:144]. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2002; 26: 1SA-138SA.

Review Nutrition in Cancer Patients Received: 3 July 2019; Accepted: 4 August 2019; Published: 14 August 2019

www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects.html

หนังสือโภชนาการและการกำหนดอาหารในโรคมะเร็ง

บทความสุขภาพศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

บทความสุขภาพโรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์

บทความสุขภาพโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

บทความสุขภาพโรงพยาบาลวิภาวดี

บทความสุขภาพสถาบันมะเร็งแห่งชาติ

บทความสุขภาพโรงพยาบาลราชพิพัฒน์

คำแนะนำด้านโภชนาการสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์
จังหวัดอุบลราชธานี

อาหารกับผู้ป่วยมะเร็ง สำคัญอย่างไร

การรักษามะเร็ง ทั้งการผ่าตัด ฉายแสง หรือการใช้ยา มักมีการอักเสบหรือการสูญเสียเนื้อเยื่อเกิดขึ้น ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอ

- ✓ เพื่อซ่อมแซมร่างกาย
- ✓ ส่งเสริมให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
- ✓ ลดภาวะแทรกซ้อนจากการรักษา

ข้อแนะนำ สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

-ผู้ป่วยมะเร็งควรรับประทานอาหารให้เพียงพอครบถ้วน 5 หมู่ เน้นหลากหลาย และปรุงสุก สะอาด

-เสริมอาหารระหว่างมื้อ หลังอาหารมื้อหลักประมาณ 2 ชม. ระหว่างการรักษา เพื่อช่วยในการป้องกันน้ำหนักตัวลดลง และฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยที่เกิดจากการรักษาได้เร็วขึ้น

-ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

-ออกกำลังกายได้ตามขีดความสามารถ

-หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหมักดอง ของดิบ อาหารแปรรูป เหล้า เบียร์ บุหรี่ แอลกอฮอล์ เป็นต้น

คำแนะนำด้านอาหาร เมื่อเกิดผลข้างเคียง จากการรักษา

ท้องผูก

ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน
เพิ่มใยอาหารจากการรับประทานผักผลไม้
และเพิ่มการออกกำลังกายตามความเหมาะสม

มีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ

เลือกรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปรุงสดใหม่
รับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์ให้เพียงพอ
และหลากหลาย เช่น เนื้อหมู ปลา ไก่ ไข่
เครื่องในสัตว์ ฯลฯ
หลีกเลี่ยงอาหารดิบหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ ผักผลไม้สด

ทำไมผู้ป่วยมะเร็ง ขาดสารอาหาร

* ร่างกายต้องการพลังงานมากขึ้น
เซลล์มะเร็งจะสร้างสารเคมีบางอย่างทำให้
เผาผลาญอาหารได้โดยเร็ว
* รับประทานอาหารได้น้อย การเบื่ออาหาร
สาเหตุทำให้ขาดสารอาหารได้ง่ายขึ้น
* ไม่รับประทานอาหารหลายชนิดที่เป็น
ประโยชน์ต่อร่างกายเพราะเข้าใจว่าเป็น
อาหารแสลงต่อโรคมะเร็ง

คำแนะนำด้านอาหาร เมื่อเกิดผลข้างเคียง จากการรักษา

เยื่อบุในช่องปาก/หลอดอาหารอักเสบ

หลีกเลี่ยงผลไม้รสเปรี้ยว อาหารรสจัด เผ็ดจัด เลือกอาหารที่อ่อนนิ่ม หรือบดป่นชิ้นเล็กๆเพื่อง่ายต่อการกลืน งดการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คลื่นไส้ อาเจียน

รับประทานน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เน้นอาหารที่พลังงานและโปรตีนสูง เลือกอาหารแห้ง เช่น แครกเกอร์ ขนมปังแห้ง จิบน้ำทุก 15 นาทีหลังอาเจียน และนอนหัวสูง น้ำขิงหรือชาร้อนอาจช่วยได้

ท้องเสีย

แบ่งอาหารออกเป็นหลายๆมื้อ จัดอาหารอ่อนๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกากใยสูง อาหารมันๆ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและเครื่องดื่มที่มีแก๊ส ดื่มเกลือแร่ หากท้องเสียมาก

พลังงานและโปรตีน ที่ผู้ป่วยควรได้รับต่อวัน

พลังงาน

25-30 กิโลแคลอรี่/น้ำหนักตัวปัจจุบัน (ไม่มีภาวะบวม)กก./วัน

ผู้ป่วยน้ำหนัก_____ X 25-30 Kcal

=_____Kcal/วัน

*กรณี BMI<30 kg/m2

โปรตีน

1-1.5 กรัม/น้ำหนักตัวปัจจุบัน (ไม่มีภาวะบวม)กก./วัน

ผู้ป่วยน้ำหนัก_____ X 1-1.5 กรัม

=_____กรัม/วัน

=_____ช้อนโต๊ะ/วัน

คำแนะนำด้านอาหาร เมื่อเกิดผลข้างเคียง จากการรักษา

อิ่มเร็ว เบื่ออาหาร

รับประทานน้อยๆแต่บ่อยครั้ง แบ่งอาหารเป็น 5-6 มื้อ เน้นอาหารที่พลังงานและโปรตีนสูง เสริมด้วยเครื่องดื่มที่พลังงานและโปรตีนสูงในระหว่างมื้อหลังอาหารประมาณ 2 ชม. เช่น อาหารเสริมทางการแพทย์ สมูทตี้

เคี้ยวและกลืนลำบาก

รับประทานอาหารที่เปื่อยๆ นุ่มๆ เคี้ยวง่าย ไม่แข็ง ทำอาหารชิ้นเล็กๆ เป็นอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนสูง แต่ใยอาหารต่ำ หลีกเลี่ยงเครื่องเทศ

ปากแห้ง

อมน้ำแข็ง เลือกอาหารที่อ่อนนิ่มหรือมีน้ำปน ดื่มน้ำและของเหลวบ่อยๆในระหว่างวัน

แนวทาง การบริโภคอาหาร

กลุ่มอาหาร	หน่วย ครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี่)			
		1400	1600	1800	2000
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	6	8	9	10
ผัก	ทัพพี	4	4	5	5
ผลไม้	ส่วน	3	3	3	3
เนื้อสัตว์	ช้อนโต๊ะ	12	15	18	18
นม(ไขมันต่ำ/น้ำตาลน้อย)	แก้ว/กล่อง	2	2	2	3
น้ำมัน/น้ำตาล/เกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อย		เท่าที่จำเป็น	

แนวทาง การบริโภคอาหาร

เนื้อสัตว์ 1 ส่วน = เนื้อสัตว์สุก 2 ช้อนโต๊ะ (น้ำหนัก 30 กรัม) ให้โปรตีน 7 กรัม

โปรตีนจากพืช

เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู ไก่ ไข่ ปลา กุ้ง ตับ เต้าหู้ นมชนิดต่างๆ เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีนที่ควรรับประทานมากกว่าปกติ ควรเลือกรับประทานให้หลากหลายตามสัดส่วนที่แนะนำต่อวันจะช่วยลดการสูญเสียกล้ามเนื้อฟื้นฟูกล้ามเนื้อ บาดแผลหายเร็วขึ้นและสามารถสร้างภูมิต้านทานต่อเชื้อโรคต่างๆ

แนวทาง การบริโภคอาหาร

ผลิตภัณฑ์นม และอาหารเสริมทางการแพทย์

การชงอาหารทางการแพทย์เพื่อดื่มเสริม สามารถชงเสริมตามคำแนะนำข้างกระป๋องของผลิตภัณฑ์ ควรดื่มเสริมเป็นมื้อระหว่างอาหาร 1-2แก้ว/วัน ในกรณีที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารได้น้อยลง

แนวทาง การบริโภคอาหาร

ข้าว-แป้ง 1 ส่วน = 1 ทัพพี ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี่

*** ข้าวแป้ง 1 ทัพพี เท่ากับ 5 ช้อนกินข้าว ***

แนวทาง การบริโภคอาหาร

น้ำมัน 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี่

เลือกรับประทานน้ำมันที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันคาโนล่า

หลีกเลี่ยงน้ำมันที่ให้กรดไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันจากสัตว์ กะทิ น้ำมันปาล์ม เนย ครีมนมสด

บริโภคแต่น้อย และหมั่นออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ

แนวทาง การบริโภคอาหาร

ผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลลอรี่

1 ส่วน เท่ากับ ½ ผล	กล้วยหอม	ฝรั่ง (ผลกลาง)	แก้วมังกร	มะม่วงสุก/ดิบ
1 ส่วน เท่ากับ 1 ผล	กล้วยน้ำว้า	แอปเปิ้ล (ผลเล็ก)	ส้ม (ผลใหญ่)	ทุเรียน (เม็ดเล็ก)
1 ส่วน เท่ากับ 2 ผล/ชิ้น	ขนุน	มะขามหวาน	ส้มโอ	
1 ส่วน เท่ากับ 4 ผล	มังคุด	เงาะ	พุทรา	
1 ส่วน เท่ากับ 5 - 6 ผล	ลองกอง	ลิ้นจี่	ลำไย	
1 ส่วน เท่ากับ 6 - 8 ชิ้น	แตงโม	สับปะรด	มะละกอสุก	

ผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุ มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ ควรเลือกรับประทานให้หลากหลาย และปริมาณที่เหมาะสม 2-3 ส่วน/วัน ตามคำแนะนำในตารางแนวทางการบริโภคอาหาร

แนวทาง การบริโภคอาหาร

ผัก 1 ส่วน = ผักสด 2 ทัพพี / ผักสุก 1 ทัพพี (ให้พลังงานน้อย)

ตัวอย่าง ปริมาณผัก 1 ทัพพี

เลือกรับประทานผักหลากหลายสีตามฤดูกาล ควรล้างผักให้สะอาด หรือปรุงสุกผ่านความร้อน หลีกเลี่ยงผักดอง หน่อไม้ดองต่างๆ