

อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง กินอย่างไรดี



ศูนย์ : ศูนย์มะเร็ง

บทความโดยแพทย์ : นพ. กิตติพงษ์ อุดมดำรงกุล

การรักษาผู้ป่วยมะเร็งนั้นยังมีอีกสิ่งที่สำคัญ คือ อาหาร
ผู้ป่วยควรได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม รับประทานอาหารที่ปungสุก
การได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะช่วยให้ร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรง
เพิ่มประสิทธิภาพการรักษาและสามารถตอบสนองต่อการรักษาได้ดีขึ้น
รวมทั้งจะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นฟุร่างกายได้เร็วขึ้นหลังจากได้รับการรักษา ลดภาวะแทรกซ้อน

สารบัญ

- [อาหารประเภทใดบ้างที่ผู้ป่วยมะเร็งควรได้รับอย่างเหมาะสม](#)
- [กินอย่างไรเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการรักษามะเร็ง](#)

- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

อาหารประเภทใดบ้างที่ผู้ป่วยมะเร็งควรได้รับอย่างเหมาะสม

- **อาหารประเภทโปรตีน**

ผู้ป่วยมะเร็งต้องการอาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ เนื้อปลา อาหารทะเล เนื้อไก่ เนื้อหมู ไข่ นม เต้าหู้ อาหารประเภทถั่วต่างๆ และเห็ด เป็นต้น อาหารโปรตีนเหล่านี้ จะช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ และยังช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับการติดเชื้อได้ดี

- **อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต**

ได้แก่ อาหารประเภทแป้งต่างๆ ข้าว ขนมปังต่างๆ ของหวาน เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้อาการผู้ป่วยมีกำลัง ไม่อ่อนเพลียมาก และช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้ลดลงมากเกินไป

- **อาหารประเภทวิตามิน**

วิตามินจะมีอยู่ในผักและผลไม้ต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยมะเร็ง ได้แก่

- วิตามินซี พบมากในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวต่างๆ เช่น ส้ม, มะนาว, ฝรั่ง, แอปเปิ้ล, มะขามป้อม, สมอไทย เป็นต้น
- สารเบตาแคโรทีน พบได้มากในผักพื้นบ้านต่างๆ ผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม เช่น ฟักทอง, มะเขือเทศ, แครอท, ตำลึง, มะละกอสุก, มะม่วงสุก, กว๊ายไข่ เป็นต้น
- วิตามินอี พบมากในอาหารประเภทถั่วต่างๆ และธัญพืช เช่น ถั่วลิสง, ถั่วเหลือง, เมล็ดฟักทอง, เมล็ดทานตะวัน, งาดำ, ข้าวกล้อง เป็นต้น
- เส้นใยอาหารและสารอาหารที่มีอยู่ในผักผลไม้ จะช่วยยับยั้งการทำลายเนื้อเยื่อจากอนุมูลอิสระในกระบวนการเผาผลาญอาหารของร่างกาย ยับยั้งการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อปกติไปเป็นมะเร็ง และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดีขึ้นอีกด้วย

[> กลับสารบัญ](#)

กินอย่างไรเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการรักษามะเร็ง

ผู้ป่วยมะเร็งในช่วงระยะการรักษา ควรเลือกรับประทานอาหารตามอาการ ดังคำแนะนำต่อไปนี้

- **หากมีน้ำหนักลดลงมาก**

ให้เพิ่มการรับประทานอาหารระหว่างมื้อ จากอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ

อาจจะเป็นอาหารว่างและช่วงก่อนนอน เช่น โจ๊ก ขนมปังทาเนย หรือ แยมคุกกี้ ขนมปังกรอบต่างๆ ไอศกรีม น้ำเตาหุ เป็นต้น รวมทั้งอาหารเพิ่มพลังงานอื่นๆ ที่ชอบและควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

- **หากมีอาการรู้สึกเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน**

ให้รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยๆ โดยรับประทานอาหารในช่วงเวลาที่รู้สึกเบื่ออาหารน้อยที่สุด เช่น มื้อเช้า หรือมื้อก่อนการให้ยาเคมีบำบัด เลือกรับประทานอาหารที่ชอบ และรับประทานช้าๆ หลีกเลี่ยงจากอาหารที่มีกลิ่นฉุนต่างๆ เช่น กลิ่นกระเทียม หัวหอม กลิ่นเครื่องเทศต่างๆ เป็นต้น ให้ดื่มน้ำขิง น้ำมะนาว น้ำผลไม้เย็นๆ กินไอศกรีม หรือเครื่องดื่มที่เย็นๆ ซึ่งจะช่วยให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนมาก หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ร้อนเพราะจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนมากขึ้น

- **มีแผลบริเวณปากหรือมีอาการเจ็บคอ**

ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่แห้งและแข็ง อาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ด เปรี้ยว เค็ม หรืออาหารที่ร้อนหรือเย็นมากเกินไป รับประทานอาหารอ่อน เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม หรือ นม น้ำเตาหุ เต็มแกงจืดในข้าวเพื่อให้อาหารย่อยง่ายขึ้น เป็นต้น หลังจากรับประทานอาหารเสร็จให้บ้วนปากทุกครั้ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อภายในปาก

- **มีอาการท้องเสีย**

ให้หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่อาจจะทำให้ท้องเสีย ได้แก่ นม ผลไม้ อาหารมัน อาหารรสเผ็ด อาหารหมักดอง เป็นต้น นอกจากนี้ หากดื่มนมแล้วท้องเสีย สามารถเปลี่ยนมาดื่มน้ำเตาหุ หรือนมถั่วเหลืองแทนได้ หากท้องเสียมากโดยถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง/วัน ให้ดื่มน้ำหรือเกลือแร่ เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสีย รวมทั้งให้รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เป็นต้น หากอาการท้องเสียยังไม่หายหรือมีอาการมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรรับประทานยาแก้ท้องเสียเอง

> กลับสารบัญ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

รวมทั้งการปรับการรับประทานอาหารตามอาการที่เกิดขึ้นในช่วงของการรับการรักษา

จะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็วขึ้นได้ สามารถปรึกษาแพทย์ออนไลน์ได้โดยส่งข้อมูลข้างล่างได้เลย

นพ.กิตติพงษ์ อุดมดำรงกุล

อายุรศาสตร์มะเร็งวิทยา

ศูนย์มะเร็ง

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

