



Hướng dẫn chăm sóc chế độ ăn uống cho trẻ trong quá trình hóa trị

兒童化學治療期間飲食護理指導

Xây dựng 2015.06

Được đánh giá vào năm 2023.11

I .Lời nói đầu 前言

Thành công trị liệu trẻ em mắc bệnh ung thư phải có người nhà chăm sóc toàn bộ thời gian, người chủ yếu chăm sóc phải hiểu rõ nguyên tắc chăm sóc. Khi bệnh nhi tiếp nhận trị liệu hóa học, ghép tế bào gan, ở giai đoạn ức chế miễn dịch, bạch huyết cầu (nhất là cầu hạt) sẽ hạ xuống rất thấp, lúc này trẻ rất dễ lây nhiễm, vì thế việc chăm sóc trẻ là vô cùng quan trọng. Đề nghị việc ăn uống cần hạn chế nghiêm khắc, cố gắng giảm vi sinh vật trong thức ăn, bảo vệ trẻ sức đề kháng yếu. Cuốn sách này cung cấp cho bạn đề n

兒童癌症治療的成功應有家人全時照護，主要照顧者應該熟悉照護原則。當病童接受化學治療、幹細胞移植、處於免疫抑制階段，白血球(尤其是顆粒球)會降的非常低，此時孩子極易感染，因此對孩子的照顧顯得重要。飲食建議採用較嚴格的限制，儘可能減低食物中的微生物，保護抵抗力弱的孩子。本冊子提供您飲食照顧的建議，作為您未來照顧孩子期間的參考。

II .Nguyên tắc chọn thức ăn 飲食選擇原則

- i . Trọng điểm chọn thức ăn: Tất cả thức ăn, gia vị đều phải tươi và ăn chín, tránh ăn ở ngoài, tốt nhất để nấu ăn.
- i .食物選擇的重點：所有食物、調味料皆要為新鮮熟食，避免外食，最好自己烹煮。
- ii . Cân bằng dinh dưỡng là hằng ngày chọn ăn khẩu phần mà cá nhân có nhu cầu trong 6 loại thức ăn cơ bản (bao gồm ngũ cốc, sữa, trứng, đậu, cá, thịt, rau xanh, hoa quả và dầu mỡ).

- ii. 均衡營養是指每天從六大類基本食物中（包含五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類與油脂類等），選吃個人所需要的份量。
- iii. Giá tiền thức ăn và giá trị dinh dưỡng không nhất định là tỷ lệ tương đương, mà phải cân bằng và cố gắng không chọn thức ăn nhất định nào.
- iii. 食物的價錢與營養價值不一定成正比，應均衡攝取並盡量不要偏食。
- iv. Chú ý vệ sinh thực phẩm, chú ý kỳ hạn sử dụng thực phẩm, rửa sạch trước khi nấu và vệ sinh sau khi nấu.
- iv. 注意食物的衛生，注意食物保存期限、烹調前的洗滌及烹調後的衛生。
- v. Có thể dùng bánh mì, bánh kem không có nhân được bán trong tiệm bánh mì
- v. 可食用麵包店剛出爐不包餡的麵包、蛋糕。
- vi. Chọn đồ ăn vặt với nguyên tắc chọn gói nhỏ dùng hết 1 lần, không có nhân.
- vi. 零食的選擇以小包裝單次使用、不包餡為原則。
- vii. Cheese phải được nấu chín, như: Cheese nướng, cheese rắc lên hoặc nướng cùng pizza, không được ăn trực tiếp hoặc rắc lên rau sống.
- vii. 起司需烹調過才可吃，如：焗烤、加入麵糰烘焙或烤過的披薩，不可直接進食或灑在生菜上。
- vii. Nước cốt gà, canh gà, canh cá không thể cung cấp hoàn toàn hồi phục tổ chức cơ thể, cho nên không thể chỉ dùng thang làm món ăn chính.
- vii. 雞精、雞湯、魚湯無法完全提供修復身體組織所需，所以不可僅以湯品作為正餐。
- ix. Tránh nhai phải xương và thức ăn cứng, nhọn và to, để tránh niêm mạc miệng bị tổn thương.
- ix. 避免嚼骨頭及硬、尖銳或粗糙的食物，以免口腔黏膜受損。
- x. Thuốc sterioda giúp bệnh nhi khoái ăn, cho nên cần chú ý lượng ít chia nhiều bữa, cố gắng ăn thức ăn giàu chất xơ và có cảm giác no, giảm thiểu thức ăn nhiều dầu mỡ và đồ uống có đường.

x. 類固醇藥物會使病童食慾大增，所以應注意少量多餐，儘量吃高纖及易飽足感的食物，減少高油脂的食物及高糖份的飲料。

III. Nguyên tắc uống sữa bò 飲用牛奶原則

i . Không được uống sữa tươi được vắt tại nông trường. cỏ có thể được tiệt trùng trong ngày hết hạn , được đóng gói hoàn chỉnh trong túi giấy nhôm , Tetra Pak , Fresh House , v.v. và lựa chọn uống các loại sữa ông thọ , sữa tươi.

i . 不可飲用牧場現擠的鮮奶，可選擇殺菌、在有效期限內、包裝完整鋁箔包、利樂皇、新鮮屋等)、一次喝完的牛奶，如：保久乳、鮮奶。

ii . trẻ mới biết đi Sữa bột cần chọn loại lon nhỏ Sữa bột không có men vi sinh, ủ nước pha phải đun sôi.

ii . 幼兒喝沖泡奶粉，須選擇小罐裝不含益生菌的奶粉，沖泡的開水要煮沸過。

IV. Nguyên tắc đun nấu 烹煮原則

i . Không được ăn thức ăn của bữa trước, cơm rang ở nhà hàng không được ăn, vì đó là cơm của hôm qua sẽ tạo ra vi khuẩn.

i . 不可食用隔餐飯菜，餐廳的炒飯不可吃，因隔夜飯會滋生致命病菌。

ii . Không được ăn hải sản có vỏ. tôm sau khi bóc vỏ được nấu chín .

ii . 勿食帶殼類海鮮食物，蝦類則剝殼後再烹煮。

iv . Đối với trứng , nên chọn trứng đã rửa sạch , chọn loại còn nguyên vỏ , Trước khi nấu trứng phải rửa sạch vỏ trứng.

iv . 蛋類建議選擇洗選蛋，選用外殼完整且煮蛋前蛋殼清洗乾淨。

v . Đồ ăn sống và đồ ăn chín không được dùng chung thớt.

v . 生食與熟食之砧板不可共用。

vi . Đậu phụ phải nấu chín mới ăn, không được ăn trực tiếp.

vi . 豆腐須烹煮後再吃，不能直接食用。

vii . Canh miso được làm từ hỗn hợp của đậu to, men gạo, muối, được ủ thêm

khuẩn mà thành. Vì chưa diệt khuẩn, nên khi nấu loại canh này, phải nấu kỹ 5~10 phút.

vii. 味噌是由大豆、米麴、食鹽混合後，加菌類溶液熟成、絞碎而成。由於未再殺菌，所以煮味噌湯時，需持續沸騰 5-10 分鐘。

viii. Hồ tiêu, hành, gừng, tỏi, đều phải nấu chín với thức ăn sau đó mới được sử dụng.

viii. 胡椒粉、蔥、薑、蒜等調味，須與食物一起煮熟後才可食用。

ix. Xì dầu, tương cà chua, dấm, dấm hoa quả .v.v. do quá trình chế tạo được nấu, ủ men, cuối cùng là diệt khuẩn, cho nên chỉ cần bảo quản thích hợp, những gia vị này sau khi cho thêm vào thức ăn rồi nấu chín, ăn được.

ix. 醬油、蕃茄醬、米醋、蘋果醋...等原料，製作過程中經由蒸煮、發酵、最後都會再殺菌，所以只要保存得當，將調味料加入食物後再次烹煮過，是可食用的。

V. Nguyên tắc uống nước 飲水原則

i . Uống nước nhất định phải nấu chín, Không uống nước chưa đun sôi đổ trực tiếp vào nước đã “đun sôi” trong máy uống.

i . 飲用水一定要煮沸，勿飲用生水直接倒入開飲機“煮沸”的水。

ii . Đồ uống-uống hết 1 lần, để 30 phút sau sẽ sinh ra vi khuẩn.

ii . 飲料一次喝完，置放 30 分鐘後即易孳生細菌或黴菌。

iii . Không cho Bời lá trà có nhiều vi khuẩn, chỉ dùng máy nóng thì không thể diệt khuẩn được.

iii . 不可喝茶品（茶葉、茶包或珍珠奶茶），因茶葉內含許多細菌，僅水沖泡是無法殺菌的。

VI. Nguyên tắc chọn hoa quả 水果選擇原則

i . Chọn hoa quả tươi có thể bóc hoặc gọt vỏ.

i . 選擇可剝皮或削皮的新鮮水果。

ii . Hoa quả phải được rửa sạch bằng nước đun sôi để nguội, lột vỏ mới được ăn.,
Đảm bảo làm sạch máy mài.

ii .水果須以煮過的水清洗乾淨，去皮才可食用，削刀務必清洗乾淨。

iii . Chọn hoa quả có vỏ dễ xử lý, thuốc trừ sâu và nguồn bệnh bị nhiễm ít, có thể chọn quýt, cam, cà chua, táo, chuối, đu đủ .v.v.

iii .選擇果皮較容易處理、農藥污染及病源感染機會較少者，可選擇橘子、柳丁、蕃茄、蘋果、香蕉、木瓜等。

iv .Trái cây không nên ăn

(i) Quả có vỏ sần sùi, không đều màu như: Kiwi, vải thiều.

(ii) Quả không thể gọt vỏ.

(iii) Quả khô.

iv .不建議食用的水果

(i) 表皮粗糙不平整的水果，如：奇異果、荔枝。

(ii) 不能去皮的水果。

(iii) 脫水水果。

v . Bưởi dễ ảnh hưởng hiệu quả trị liệu thuốc, cho nên cấm ăn.

v .葡萄柚易影響藥物治療效果，故禁止食用。

vi . Đối với những quả kiwi hoặc thanh long không đều hoặc nhiều lông thì phải bằng cách lột chọn bỏ vỏ .

vi .奇異果、火龍果外觀不平整或多毛的水果，須以削皮方式去除果皮。

VII. Chọn đồ dùng ăn uống 餐具的選擇

i . Đồ dùng ăn uống phải sạch sẽ, và đun sôi

i .使用的餐具須清潔、乾淨，且開水煮過。

ii . Mua đồ ăn ngoài phải tự chuẩn bị bát đĩa inox, không dùng bát đĩa của nhà hàng, như: túi nhựa và com hộp (hộp giấy, ni-lon), đĩa, thìa, giảm thiểu cơ hội lây nhiễm vi khuẩn.

ii. 買外食請自備不鏽鋼容器，不要用店家的餐具，如：塑膠袋和便當盒(紙盒、保麗龍)、筷子、湯匙，以減少細菌及黴菌感染的機會。

iii. Ống hút xin hãy chọn dùng loại bọc đơn.

iii. 吸管請選用單包裝。

iv. Rửa sạch tay để cầm đồ ăn tốt hơn là đeo găng tay nhựa, vì công xưởng chế tạo cho đến sử dụng, quá trình bảo tồn có thể có vi khuẩn không thể nhìn thấy.

iv. 將手洗乾淨拿食物比戴塑膠手套好，因為從工廠製作到使用，保存過程中可能有看不見的黴菌。

VIII. Những thức ăn nào không được ăn? 哪些食物不能吃?

ii. Cấm ăn đồ ăn làm từ sữa được ủ, như: yomost, sữa chua, đồ uống có chứa khuẩn vi sinh.

ii. 禁食含生菌類乳製品，如：養樂多、優格、優酪乳、含菌配方奶粉等含生菌的飲料。

iii. Cấm ăn đồ ăn sống, như: rau sống, cá sống, thịt bò tái, hào sống, trứng sống, thịt hun khói, để tránh lây nhiễm khuẩn.

iii. 禁吃生食，如：生菜、生魚片、未全熟的牛肉、生蠔、生雞蛋、未烹煮的火腿，以免病菌感染。

iv. Không được ăn bánh quy kẹp kem, bánh có nhân.

iv. 不吃有夾心、餡料的餅乾。

v. Không ăn các loại nấm.

v. 不吃有皺摺的菇類、蕈類。

viii. Ăn ít đồ kích thích (ớt, café, đồ quá cay hoặc quá chua).

viii. 少吃刺激食物(如辣椒、咖啡或太酸太辣的東西)。

vi. Không được ăn khoai nướng, trứng hấp, đồ nấu lẩu, tian-bu-la, đồ nướng và đồ lẩu và các loại điểm tâm có nhân, như bánh bao, bánh nướng.

- 不可吃販售的烤蕃薯、茶葉蛋、關東煮、甜不辣、燒烤以及小吃攤的滷味

以及包餡的點心，如餡餅、包子、小籠包。

vi. Gỏi sốt không ăn được cho nhà hàng thức ăn nhanh, nhà hàng

-不可食用速食店、餐廳的醬料包。

ix. Cấm uống mật ong (có thể có khuẩn botox), đối với bệnh nhi cơ thể suy nhược sức đề kháng thấp, dễ bị ruột không tốt mà dẫn đến lây nhiễm.

ix. 禁飲蜂蜜(可能含有肉毒桿菌)，對於抵抗能力較弱的病童而言，易引起腸胃不適甚至感染。

x. Cấm ăn đồ ăn đóng hộp. 禁罐頭食物。

xi. Không được ăn quả hạch (lạc, hạch, hạt điều, hạt cười, hoa quả khô).

xi. 不可吃堅果類(如花生、核桃、腰果、開心果、水果乾)。

xii. không ăn được Kem, kem sữa: Đồ nguyên liệu hỗn hợp vào máy nhào rồi trực tiếp bán ra, chưa diệt khuẩn, vấn đề vệ sinh về làm sạch máy, cho nên không thể ăn.

xii. -不可以食用奶昔、霜淇淋：是將原料倒入機器內混合攪拌後直接販售，未再殺菌，且機器的清洗衛生問題，故不可食用。

xiii. Kem que, kem tuyết, đá bào, quá trình chế tạo chưa diệt khuẩn, chất nước có thể có khuẩn dạ dày, nên không được ăn.

xiii. 冰棒、冰沙、剉冰類，製作過程未經殺菌，且使用的水質可能含有大腸桿菌，不要食用。

xiii. Không được phép sử dụng đá viên từ máy làm đá công cộng và uống nước trái cây tươi bán sẵn.

不可使用公共製冰機的冰塊，及飲用市售現打果汁。

xiiii. Các bạn hãy rửa sạch nấm, cắt bỏ cọng rồi nấu cho nấm săn lại.

xiiii. 菇類請洗淨、去蒂再煮熟。

IX. Đồ bổ? Cách thức dân gian? 補品? 偏方?

i . Không được ăn đồ ăn có vi khuẩn (như Table Forma, LP33).

- i. 勿食用含益生菌的食物(如表飛鳴, LP33 等)
 - ii. Không uống thuốc đông y tẩm bổ.
 - ii. 不吃中藥進補。
 - iii. Không cần bổ sung thực phẩm dinh dưỡng “giàu protein”, “giàu dinh dưỡng”, vì độ thâm cao, có thể khiến cho ruột và thận có gánh nặng sau khi trị liệu hóa học.
 - iii. 不必特意補充「高蛋白」、「高營養」的營養品, 因滲透壓高, 可能加重化療後的腸胃及腎臟的負擔。
 - iv. Đừng nghe những cách dùng thuốc, vì thành phần không rõ và quá trình chế tạo không rõ ràng.
 - iv. 勿聽信偏方, 因成分不明且製作過程不清楚。
 - v. Tuyệt đối không được uống nước bùa hoặc nước đốt hương, có thể bị lây nhiễm vi khuẩn cực mạnh, gây đến loét ruột, thủng ruột, nhiễm trùng, thậm chí tử vong.
 - v. 絕對不可以吃符水或是香灰, 可能感染毒性超強的細菌或黴菌, 導致腸潰爛、腸穿孔、敗血症甚至死亡。
- X. Sau khi hoàn thành quá trình trị liệu, khoảng 1~3 tháng có thể dần dần hồi phục ăn uống bình thường theo hướng dẫn của bác sĩ.

X. 全部療程完成後, 依醫師指示約 1-3 個月可逐漸恢復一般飲食。

XI. Quay lại viện theo dõi 返院追蹤

Sau khi xuất viện quay lại viện theo dõi đúng giờ theo hướng dẫn của bác sĩ.

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤。

Nếu có thắc mắc xin cứ hỏi nhân viên điều dưỡng rất vui lòng được phục vụ. nếu có vấn đề sau khi xuất viện, bạn có thể sử dụng Đường dây tư vấn sức khỏe của Bệnh viện Mackay: Đài Bắc / Tamsui / Bệnh viện Nhi Mackay (02) 25713760, Hsinchu/ Bệnh viện Nhi Mackay (03) 5745098, Taitung Ma Kai (089) 310150 đến 311, thời gian tư vấn: Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9: 00-12: 00 sáng, 2: 00-5: 00 chiều.

Thiên Chúa có thể ban phước cho bạn!