

癌症治療中產生之營養問題及處理

一、吃的重要性

要想吃得好，首先需要瞭解營養對您的重要性，此才能促進您的進食動機，達到增加攝食的目的。良好的營養狀況有下列好處：

- * 能減輕腫瘤治療所產生的副作用。
- * 維持身體強健，防止體組織耗竭，並進一步重建因腫瘤治療所破壞的身體組織。
- * 強化免疫系統及抵禦感染能力。

二、癌症病患的飲食原則

1. 均衡飲食，注意食物種類多變化、新鮮，並增加各類食物的攝取。
2. 在均衡營養的基礎上，尚須配合高熱量高蛋白質，熱量與蛋白質的需求請諮詢營養師。一般蛋白質可區分為，植物性蛋白、動物性蛋白，植物性蛋白質以黃豆蛋白較為優秀，並建議以胺基酸互補效應，來增加蛋白質的吸收及效能。例如：黃豆+米飯，綠豆+稀飯。
4. 注意食品的衛生安全，治療期間避免生食，包含生菜沙拉、含生菜的精力湯..等，避免因清潔不淨造成感染。
5. 必要時，可遵照醫師或營養師指示補充適量維生素或礦物質。
6. 維持體重，每天固定時間測量體重，觀察體重的變化，可粗略推測體重下降即代表熱量營養攝取不足。

7. 不可聽信偏方而造成飲食不當，引起營養不良。
8. 若攝取量不足而造成體重嚴重減輕時，應配合醫囑採用管灌或靜脈營養補充。
9. 在體力許可下，需有適當的運動來促進食慾並幫助消化。
10. 需保持心情的輕鬆，盡量維持正向的思考方式，家人的陪伴與支持是最好的心靈良藥。

三、均衡飲食

腫瘤病人的飲食原則應建立在均衡飲食上，並搭配高熱量高蛋白質，但是高蛋白質並不等於無限制的吃肉，而是在適當的飲食規劃下，攝取適量的優質蛋白質。均衡飲食的原則，如下：

- * 每日1.5-4份全穀根莖類
- * 每日2-4份水果
- * 每日3-5份蔬菜
- * 每日1.5-2份低脂乳品類
- * 每日3-8份蛋、肉類和豆類
- * 應少吃油、鹽和糖(天然或添加)

每一位患者會因其疾病的治療內容與本身的身高體重、營養狀況等而有不同的需求，所以請詢問營養師。

四、癌症治療中產生之問題及處理

(一)食慾不振、體重減輕

1. 少量多餐，提供高熱量、高蛋白飲食。兩餐之間可加點心。
2. 嚐試用各種溫和的調味料，經常變化烹調方式與型態，注意色、香、

味的調配以增加食慾。

3. 用餐時，先用固體食物，再飲用液體湯汁或飲料。
4. 進餐時，保持愉快的心情及輕鬆的環境。
5. 用餐前做適度的運動或食用少許開胃食物。
6. 感覺疲勞，應休息片刻，待體力恢復後再進食；避免食用油膩的食物，否則可能會影響食慾。

(二) 噁心、嘔吐

1. 可飲用清淡、冰冷的飲料，食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經醫師處方，服用止吐劑。
2. 避免太甜或太油膩的食物。
3. 在起床前後或運動前吃較乾的食物，如餅乾或吐司可抑制噁心，運動後勿立即進食。
4. 避免同時食用冷、熱的食物，否則易刺激嘔吐。
5. 少量多餐，避免空腹或腹脹。
6. 飲料最好在飯前30~60分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜。

(三) 味覺改變

1. 烹調時宜採糖或檸檬以加強甜味及酸味，避免食用苦味強的食物。
2. 經常變換烹調方法等以促進食慾。
3. 蛋白質除肉類外，亦可用豆類、或豆製品、蛋、奶製品代替，以增

加蛋白質的攝取量。

(四)口乾

1. 口含冰塊或咀嚼口香糖、飲用淡茶、檸檬汁或高熱量飲料等。
2. 避免太甜太鹹或辣的食物；含酒精的飲料亦應避免。
3. 食物可製成較滑潤的型態，如果凍、肉泥凍、布丁等；亦可和肉汁、肉湯或飲料一起食用，有助於吞嚥。
4. 常漱口但不可濫用漱口藥水，保持口腔濕潤，防止口腔感染，亦可保護牙齒。
5. 避免用口呼吸，必要時可用人工唾液減少口乾的感覺。
6. 可食用冰淇淋或冷飲。

(五)口腔潰瘍、吞嚥困難

1. 避免酒、碳酸類飲料、酸味強、調味太濃、醃製、溫度過高或粗糙生硬的食物，以減低口腔灼熱感或疼痛感。
2. 正餐或點心盡量選擇軟質，細碎的食物。
3. 以苟芡方式烹調(或添加麥片)或食物拌入湯汁，可幫助吞嚥並細嚼慢嚥。
4. 利用吸管吸吮液體食物。
5. 嚴重時暫時使用鼻胃管灌食。
6. 選擇質地軟嫩、細碎的食物以助於咀嚼與吞嚥：

(六)腹瀉

1. 避免食用粗糙、多纖維、易產氣的食物，如豆類、洋蔥、高麗菜、韭菜、青花菜及啤酒、牛奶、碳酸飲料等，以減少糞便的體積。
2. 注意水分及電解質的補充，可多選用含鉀量高的食物，如去油肉湯、橘子汁、蕃茄汁、香蕉、馬鈴薯，亦可用運動飲料補充水分、電解質。
3. 避免攝取過量油脂、油炸、含咖啡因或太甜食物。
4. 少量多餐（一日6餐以上）。

(七)腹脹

1. 避免食用易產氣、粗糙、多纖維的食物，如豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。
2. 正餐中不要喝太多湯汁及飲料，最好在餐前30~60分鐘飲用。
3. 勿食口香糖，進食時勿講話以免吸入過多空氣。
6. 輕微運動或散步可減輕腹脹感，適當腹部按摩。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院諮詢專線02-66289779轉7151