

# 頭頸癌飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 飲食治療的目的

給予頭頸癌病人適時適當的營養介入支持，預防或改善營養不良狀況，協助改善癌症治療的副作用、維持體重和增強體力以完成癌症治療，提升生活品質。

## ■ 適用對象

準備或已經接受手術或放射治療/化學治療/標靶治療/支持性治療的頭頸癌病人，包括鼻竇癌、鼻癌、口腔癌、鼻咽癌、口咽癌、咽頭癌、下咽癌、唾液腺癌、喉癌等。

## ■ 治療前飲食原則

治療前的飲食目的為攝取足夠營養以維持或增強免疫力、保留肌肉量，進而維持或增加體重，提高身體對治療的耐受力與完成率。

- 儘早諮詢營養師進行營養評估與介入，至少應於治療前 7~14 天諮詢營養師，依建議攝取高熱量、高蛋白的均衡飲食。
- 精胺酸 ( Arginine )、麩醯胺酸 ( Glutamine )和魚油可幫助減少發炎反應、促進傷口癒合和維持身體肌肉量，預計進行頭頸部手術者建議在術前 7~10 天諮詢營養師適量補充，過量無益。

## ■治療期間飲食原則

治療期間因為手術傷口、治療藥物的毒性或腫瘤引起身體不適，造成能量消耗較多之外，可能也造成食慾不振等副作用，導致體重減輕。因此建議治療期間每週監測體重，並把握以下幾個原則，達到維持體重的目的。

- 高熱量、高蛋白的均衡飲食。
- 食慾不振或以流質飲食為主者，可以少量多餐，每天 6~8 餐，並注意口腔清潔衛生。
- 依治療副作用不同症狀，調整飲食或供應方式，使食物易於進食並達到足量，避免營養不良。
- 由口進食攝取量不足時，可考慮使用營養品補充營

養；必要時，需考慮使用鼻胃管或胃造口來提供足夠營養。

- 勿聽信偏方造成飲食不當，否則易引起營養不良。
- 體能活動可增加身體代謝機能，留住營養、生成肌肉，提高治療成效，依照個人體能狀況調整活動強度、時間與頻率，每天至少達 30 分鐘。
- 回診時，如有不適或營養問題，應立刻請教醫師或營養師。

## ■ 治療副作用之飲食對策

- 症狀：口腔潰瘍、咀嚼困難
  - ◆ 將食物放涼至室溫後再食用。
  - ◆ 選擇質地軟嫩的食物。
    - 乳製品：奶酪、布丁、奶昔。
    - 水果類：香蕉、木瓜、果泥等軟質水果。
    - 豆魚蛋肉類：絞（碎）肉、豆腐、豆花、鮮魚、蒸蛋。
    - 蔬菜類：冬瓜、大黃瓜、蒲瓜、絲瓜等瓜類蔬菜，或莧菜、菠菜、高麗菜、地瓜葉等嫩葉類蔬菜。
    - 全穀類：稀飯、細麵、冬粉、西谷米、地瓜、馬

鈴薯、煮爛之麥片、紅豆或綠豆、蓮子等。

- ◆避免刺激性的食物，例如：粗糙生硬的食物（炸物）、含酒精/碳酸飲料、太酸或調味過鹹/辣/甜的食物。
- ◆改變食物製備方式，將食物切成細碎、煮軟或使用果汁機將食物打成流質；或芎芡、煮湯以幫助吞嚥。
- ◆使用吸管或湯匙協助進食，避開潰瘍處。
- ◆口腔潰瘍嚴重者可考量使用注射筒，或諮詢醫師在進食前使用止痛藥，或局部止痛、抗發炎藥物、噴劑、漱口水等，協助進食較為舒適，促使潰瘍早日癒合。
- ◆麩醯胺酸可以修復黏膜，建議少量多次，塗抹或泡水含在潰瘍處，建議須諮詢營養師適量補充，多食無益。

#### ■症狀：吞嚥困難

- ◆清流質飲食（例如水、清湯）容易嗆到，太硬、太黏的食物不容易吞嚥，必須避免。
- ◆少量多餐，放慢進食速度，使用湯匙或小口進食。
- ◆進食前含冰塊或冰的果凍等刺激吞嚥反應。

- ◆選擇軟嫩的食物，或將食物切細碎、加入醬汁或使用果汁機打成軟糊狀，亦可使用增加食物黏稠度的材料（例如嬰兒米粉、樹薯粉、玉米粉、商業增稠劑等）製備餐食。
  - ◆指導適合的進食姿勢，嘗試將頭頸部傾斜某個方向以利於吞嚥。
  - ◆若嘗試多種方式，仍有吞嚥困難且易噎到的問題，需考慮管灌飲食；或若無法足量進食，考慮用營養品補充營養。
- 症狀：口乾
- ◆進食前吃酸性食物，例如檸檬汁、酸梅，刺激唾液分泌。
  - ◆改變食物的選擇及製備方式。
    - 選用質地較軟或細碎的食物，方便吞嚥。
    - 將食物拌入湯汁或芎芡，燴飯類：海鮮燴飯。湯麵類：餛飩湯麵、蚵仔麵線。將餅乾、麵包浸入牛奶中食用。其它：椰汁西谷米、珍珠奶茶、布丁、蔬果汁。
    - 由於調味過鹹/辣/甜的食物以及含酒精飲料或漱口水會加重口乾的狀況，故建議避免。

- ◆每日攝取 8~12 杯水，採用小口喝水方式，或利用吸管喝水。
- ◆可嘗試以下方法減少口乾的感覺：使用小蘇打粉（10 公克泡 1 公升水）泡水或茶葉水漱口、口含冰塊或冷凍葡萄、咀嚼無糖口香糖等。
- ◆進食後漱口。
- ◆必要時可諮詢醫師關於人工唾液的使用。

#### ■症狀：味覺或嗅覺改變

- ◆不鏽鋼餐具會加重味覺改變症狀，建議避免使用。
- ◆因應不同的味覺改變挑選食材並利用調味料(滷汁、香料等)改變食物風味，例如對酸味敏感者避免會酸的食物，調味可考量甜和鹹的方式製作菜餚，但須注意調味料的使用，適量而不過量。
- ◆進食前漱口，減少味覺改變的影響。

## ■治療後飲食原則

治療後的飲食目的為減少未來癌症的復發機率。

- 治療副作用的恢復與否和恢復時間，因治療造成的破壞程度和因人而異，建議參考副作用飲食對策幫助進食順利。

- 治療後因身體仍需時間進行修復，建議勿急於減重，應攝取適當熱量、蛋白質，多蔬菜、水果的均衡飲食。
- 足夠水分攝取（每公斤體重需求 30 毫升水）。
- 調整生活作息，每週至少運動 5 天，每天達 30 分鐘。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.351.2024.02 四修