

# 肺癌飲食

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

給予肺癌病人適時適當的營養介入，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，增強體力，以完成癌症治療，促進生活品質提升。

## ■ 適用對象

接受手術/放射線治療/化學治療/支持性治療的肺癌病人。

## ■ 治療時飲食原則

- 熱量及蛋白質足夠之均衡飲食，維持營養以保持體重，增強抵抗力。
- 若因呼吸短促、呼吸困難而影響進食量，可採少量多餐的方式達到熱量需求，並調整飲食中三大營養素的比率，採低醣類、高油脂的原則，以減少肺部負擔，但應多選擇富含不飽和脂肪酸的油，例如：橄欖油、苦茶油、芥花油、葵花油等。

- 過多精緻糖類易增加肺部負擔，要減少攝取精緻甜食、太甜的飲料。
- 攝取足夠的水分促進痰液排除。
- 攝取足夠的水分與膳食纖維，預防便秘發生。
- 避免刺激性的食物，例如：酒、辣椒、胡椒、咖啡、濃茶等。
- 為減少肺部負擔，應戒菸，並有充足睡眠及休息。
- 不可聽信偏方造成飲食不當，否則易引起營養不良。

## ■ 治療副作用之飲食對策

- 症狀：食慾不振
  - ◆ 少量多餐，不要等有飢餓感才進食，用餐前及進食時不要飲用太多湯湯水水、飲料，以減少飽脹感。
  - ◆ 利用身體感到較舒適時多進食，例如：兩次治療之間。
  - ◆ 多選用高營養密度或病人喜歡的食物。
  - ◆ 減少讓病人烹煮食物，或等食物煮好再請病人出來吃飯，避免烹調時的氣味影響食慾。

- ◆適時使用調味料，或變換烹調方式，增加食物風味，以刺激食慾。
- ◆用餐前可攝取幫助開胃的食物，例如：酸梅、檸檬汁。

■症狀：口腔潰瘍

- ◆避免太熱、粗糙、生硬、太酸或太黏的食物。
- ◆可選擇質地較軟，或較細碎的食物，避免刺激口腔黏膜。
- ◆應避免太刺激的食物或辛香料、酒精等。
- ◆補充適量麩醯胺酸，塗抹或泡水含在口中（接觸潰瘍處），幫助修復黏膜。

■症狀：口乾

- ◆利用醋、檸檬汁、酸梅等食物，或嚼口香糖的方式刺激唾液分泌。
- ◆口含冰塊可減少口乾的感覺，並應增加喝水的頻率。
- ◆每次進食都充分咀嚼。
- ◆利用湯汁、醬汁或芎芡的方式，減少進食時食物的乾澀感，例如：燴飯、湯麵、羹。

## ■ 症狀：噁心、嘔吐

- ◆ 選擇覺得較舒適，或較易引起食慾的食物，在舒適的環境下用餐。
- ◆ 用餐前用水或茶水漱口，並減緩進食速度，以少量多餐的方式增加熱量攝取。
- ◆ 鼓勵在身體較舒適，或症狀較緩解時多進食。
- ◆ 避免太油膩的食物，可用較清爽、涼拌的食物增進食慾，例如：酸梅、薑汁、涼拌雞絲。
- ◆ 進食後勿馬上平躺。
- ◆ 適時補充水分及電解質。
- ◆ 必要時請醫生給予止吐藥物。

## ■ 治療後飲食原則

以均衡飲食為主，維持理想體重，如有不適或營養問題，應立刻請教醫師或營養師。

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。

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 😊

A2400.354.2020.01 二修 2023.01 審閱