

胃癌飲食

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

適度的營養支持介入，可預防或改善體重減輕、增加抵抗力，減少治療後的副作用及/或預防因營養不良引起的併發症。

■ 適用對象

接受手術或放射線治療/化學治療/支持性治療的胃癌病人。

■ 治療前飲食原則

- 熱量及蛋白質足夠的均衡飲食。
- 高生理價蛋白質（例如：奶類、蛋、肉、魚、黃豆製品）應佔蛋白質攝取總量的一半以上。

■ 治療期間飲食原則

飲食重點為攝取足夠的熱量及蛋白質以維持體重。建議治療期間每週量秤體重，把握以下原則，達到維持體重的目的。

- 高營養密度的食物或喜愛的食物優先進食。
- 進餐時須細嚼慢嚥。
- 少量多餐，每天約 6-8 餐。宜選擇熱量密度高且含蛋白質的食物。
- 烹調要注意色、香、味。因味覺的改變，可藉由料理時加檸檬汁或白醋等，以引起食慾。
- 利用清漿或牛奶作為口渴時的飲料。
- 食物的型態以軟質、溫度適中、固態為主，湯汁及開水須於飯後 30-60 分鐘食用。
- 避免含酒精食物，減少甜食或甜飲料，以及溫度過冷、過熱、或刺激性、調味太濃的食物。
- 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。

■ 胃手術後飲食進展

術後 1-2 星期可分為三階段，採漸進式改變飲食供應方式。

■ 第一階段：

排氣後才可進食，需先嘗試喝水，再攝取 1-2 天清流質飲食（例如：米湯、去油清湯、藕粉、雞精、運動飲料等），待腸胃道功能恢復，再進展至第二階段的飲食。

■ 第二階段：

溫和飲食階段，採少量多餐，以全流或半流飲食為主。半流飲食為將食材煮成鹹粥的方式供應（如：稀飯或麵搭配魚、肉、豆腐、蛋、瓜果類蔬菜或嫩葉蔬菜），每次進食量約半碗至一碗，逐漸增加份量；全流飲食則是使用果汁機將食物攪打成糊狀。

■ 第三階段：

進展至固態食物（如：吃飯配菜），仍建議少量多餐、細嚼慢嚥，選擇軟質、低油、容易消化的食物，減少帶筋肉類、避免油炸或油煎過硬食物、以及刺激性調味料。

■多食用含鐵、維生素 B12、葉酸及維生素 C 豐富的食物。食物來源如下：

- ◆鐵：蛋黃、肝臟、牛肉、海藻類、黑芝麻、枸杞、葡萄乾、深綠葉蔬菜
- ◆維生素 B12：瘦肉、牛奶、乳酪、蛋
- ◆葉酸：新鮮的綠葉蔬菜、肝臟、瘦肉
- ◆維生素 C：深綠及黃紅色蔬菜、水果（如：柑橘類、蕃茄等）

■ 治療副作用之飲食對策

■症狀：腹脹、易飽食感

- ◆避免食用易產氣、粗糙多纖維的食物，如：未加工豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等，但須視個人情況調整。
- ◆避免高脂肪、高糖或油炸的食物。
- ◆正餐時間或餐前，避免喝太多湯汁或飲料。
- ◆進食時不要講話，平日不要嚼食口香糖，以免吸入過多空氣，造成脹氣的情形。

■ 症狀：傾食症候群

胃切除術後，由於餐後食物快速進入小腸，造成體液大量進入腸內。通常在進食後10-15分鐘發生，易出現腹脹、顏面潮紅、噁心、痛性痙攣、腹瀉、暈眩、虛弱、脈搏加快、出冷汗等症狀。

- ◆ 進餐時細嚼慢嚥，可採半坐臥式進食，延緩食物進入腸道的時間。飯後平臥，避免站立。
- ◆ 嚴格控制單醣類食物（如：砂糖等），防止單醣快速吸收而引起腹瀉。醣類食物來源以全穀類、蔬菜、水果為主，並平均分配在各餐。
- ◆ 避免同時攝取冷、熱或太甜、太油膩的食物。

■ 症狀：消化性低血糖

在進食後1~2小時內發生，由於胰島素不正常分泌，導致消化性的低血糖發生。易出現虛弱、出汗、飢餓、噁心、焦慮、震顫等症狀。

- ◆ 飲食原則與傾食症候群相同，少量多餐，避免攝取濃縮甜食（如：糖、碳酸飲料、蛋糕等）。
- ◆ 意識清楚時，先給 120cc 含糖果汁或 2~3 顆方糖，10 分鐘後視情形決定是否需要再次補充或送醫。

■ 症狀：貧血

- ◆ 缺乏維生素 B12 的惡性貧血，可遵從醫師建議，選擇注射維生素 B12。
- ◆ 每天攝取足量的高生理價蛋白質（如：奶類、肉、魚、蛋、黃豆製品）。
- ◆ 增加鐵質攝取。如肝臟、紅肉類（牛肉、豬肉等）、乾果類（黑棗、葡萄乾等）、深綠色蔬菜（莧菜、地瓜葉等）及強化鐵質食物（高鐵奶粉等）。
- ◆ 維生素 C 可幫助鐵質吸收。宜隨餐攝取水果，如：番石榴、柳丁、橘子或葡萄柚等。
- ◆ 維生素 B 群（B6、B12 及葉酸）是體內製造血紅素所必需的營養素，食物來源為：牛奶、肝臟、雞蛋、瘦肉、深綠色蔬菜、豆類及全穀類等。
- ◆ 濃茶、咖啡或碳酸飲料，會影響鐵質吸收，建議減少飲用，改以新鮮果汁、豆漿或鮮奶為主。

■ 症狀：白血球下降

- ◆ 補充足量蛋白質類食物，包括奶類、豆製品、魚類、肉類、蛋類。
- ◆ 因免疫力下降，避免生食或吃未煮熟的食物。
- ◆ 注意烹調食物前後及用餐的衛生安全。
- ◆ 選擇可去皮食用的水果。

■ 症狀：噁心、嘔吐

- ◆ 少量多餐，避免空腹太久和過於飽脹。
- ◆ 放射或化學治療前 2 小時避免進食過多食物，減少嘔吐情形發生。
- ◆ 起床前後及運動前吃較乾的食物，如蘇打餅乾或吐司，抑制噁心，運動後勿立即進食。
- ◆ 飲料最好在飯前（後）30-60 分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜。
- ◆ 選擇清淡、或稍有酸味、鹹味的食物或飲品，如柳丁汁或味噌湯，可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。
- ◆ 適時補充水分及鹽（如運動飲料），維持電解質平衡。
- ◆ 避免同時攝取冷食和熱食。
- ◆ 避免太甜或太油膩的食物，如果對油味敏感，可以將食物放涼再食用。
- ◆ 遠離油煙味或異味的地方。

■ 症狀：脂肪瀉

胃切除術後，因迷走神經破壞，膽汁分泌減少，造成脂肪消化不良，常有脂肪瀉造成慢性腹瀉的情形。

- ◆低油飲食，避免油炸、油煎的食物，宜採用蒸、煮、涮或滷的烹調方式，並控制炒菜用油量。
- ◆嚴重脂肪瀉者，宜遵從營養師建議，食用中鏈三酸甘油酯（MCT）或含有 MCT 的營養品來取代油脂類食物。

■ 治療後飲食對策

- 維持理想體重，避免體重減輕或肥胖，減少脂肪攝取，避免高熱量的垃圾食物。
- 天天五蔬果原則。蔬果含有天然抗氧化營養素，建議每天攝取三份以上蔬菜及兩份水果。
- 減少香腸、臘肉、火腿等加工製品，和煙燻、油炸、燒烤食物，減少致癌因子。
- 養成規律的運動習慣，如散步、快走或慢跑等。

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 😊

A2400.355.2021.01 三修

2023.01 審閱