

癌症飲食

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

■ 癌症治療飲食的重要性

營養狀況良好的病人能接受更高劑量的化學治療、放射線治療及手術治療後較能迅速復原。藉由飲食治療，維持理想體重、增強抵抗力，可以有更好的治療效果。

■ 飲食原則

最重要的是讓病人能吃得下。因疾病或接受治療會造成的症狀不一，依其症狀不同，給予不同變化的飲食供應。

- 飲食均衡，維持足夠的營養及適度活動，以保持體重，增強抵抗力。
- 少量多餐。
- 癌症治療會有不同的副作用，依症狀的不同，調整飲食或供應方式，使食物易於進食，避免營養不良。
- 不可聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良。

- 建議病人定期回診，如有不適或營養問題，應立刻請教醫師或營養師。

■ 癌症治療副作用之飲食對策

- 症狀：食慾不振
 - ◆ 飲食改善方法：
 - * 少量多餐。感覺到餓時，可隨時進食。正餐時間吃固體食物，點心時間補充液體食物，避免過度飽脹感。
 - * 鼓勵在身體較舒適時多攝食，例如：接受化療之前或兩次治療之間。以攝取足夠的食物。
 - * 可於用餐之前使用控制症狀的藥物（例如：止痛藥或止吐藥物）。
 - * 高營養濃度的食物或喜愛的食物優先進食。
- 症狀：味覺或嗅覺改變
 - ◆ 飲食改善方法：
 - * 選擇或製備令病人感覺色香味俱全的食物。
 - * 利用調味料改變食物的味道，如：酒、調味料、香辛料等。

■ 症狀：口乾

◆ 飲食改善方法：

* 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，如：海鮮燴飯；湯麵類，如：餛飩湯麵、蚵仔麵線；將餅乾、麵包浸入牛奶中食用；其它如：椰汁西谷米、珍珠奶茶、布丁、蔬果汁

* 其他改善方法：

☆ 每日攝取 8-12 杯水，採用小口喝水方式，或利用吸管喝水。

☆ 每次小口進食食物，並充分咀嚼。

■ 黏膜發炎、口腔疼痛

◆ 飲食改善方法：

* 吃較涼的食物，且避免粗糙、生硬、醃漬、太酸或太黏的食物，或進餐前服用止痛藥、於傷口上擦麻醉藥，可使進食較舒適。

* 選擇質地軟嫩、細碎的食物。

☆ 乳製品：乳酪、布丁、奶昔。

☆ 水果類：香蕉、木瓜、果泥或其它軟質水果。

☆ 蛋豆魚肉類：絞（碎）肉、豆腐、豆花、鮮魚、蒸蛋。

☆ 蔬菜類：冬瓜、大黃瓜等瓜類蔬菜、莧菜、高麗菜、地瓜葉等嫩葉類蔬菜。

☆ 五穀類：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。

* 避免刺激性食物

☆ 酒精飲料、碳酸飲料，如：汽水。

☆ 酸味強之果汁，如：檸檬汁、柳丁汁。

☆ 重口味之辛香料，如：辣椒粉、胡椒粉、醋、咖哩粉。

☆ 醃製類食物或溫度過高之食物。

☆ 粗糙生硬的食物，如：炸雞、生菜沙拉。

* 改變食物製備方式

☆ 將食物剁碎、切細，或儘量將食物煮軟。

☆ 勾芡或加些肉汁(湯)同時進食，幫助吞嚥。

☆ 用果汁機或食物攪拌器，將食物磨細打碎或打成流質，利用吸管吸吮液體食物。

☆ 將食物放涼至室溫後再食用。

■ 吞嚥困難

◆ 飲食改善方法：

- * 將食物煮軟，或加入醬汁於食物中。通常清流質飲食容易嗆到，太硬或太黏的食物不容易吞嚥，一邊用餐，一邊喝湯，易於吞嚥。
- * 使用可以增加食物粘稠性之材料製備餐食，如：果膠、麵粉澱粉、玉米粉、樹薯粉、商業增稠劑、蔬菜泥、嬰兒米粉等。
- * 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。
- * 嘗試多種方式，仍有吞嚥困難且易嗆到的問題時，需考慮管灌飲食；或若無法足量進食，考慮用液體營養配方補充營養。

■ 噁心、嘔吐

◆ 飲食改善方法：

- * 請醫師給予止吐藥物，以改善噁心問題。
- * 避免易引起噁心、嘔吐的食物及環境。
- * 選擇覺得較舒適的食物、進食方法及環境。
- * 儘量少量多餐（每日 6-8 餐）並放慢進食速度，用餐前後宜漱口。

■ 腹瀉

- * 注意水份及電解質的補充。
- * 以少量多餐方式取代一日三餐。
- * 避免攝取油膩、高纖維或含刺激性成份之食物。
- * 限制奶類及乳製品的使用。
- * 纖維含量低的食物，如優格、白米飯或麵條、葡萄汁、米糊、麥粉、水煮蛋、成熟的香蕉、白麵包、去脂雞肉、蒸或烤的魚肉、瘦肉等；富含果膠之食物，如蘋果泥、香蕉等皆有緩瀉效果。
- * 益生菌可增加腸道中的有益菌，可改善腹瀉的症狀。
- * 急性腹瀉後，可在進食初期 12-14 小時內試用清流質飲食。清流質飲食可補充腹瀉期間身體水的流失，並讓腸道休息。
- * 倘若腹瀉問題持續或更嚴重，糞便有不正常顏色、氣味，應即刻詢問醫師。

■ 便秘

- * 每日儘可能固定進食及如廁的時間。

* 注意補充水份。

喝足夠的液體（如：開水、果汁、菜湯等），每天至少需 8~10 大杯（每杯 240 c.c.）的水，使糞便柔軟。

* 注意膳食纖維的補充

多選用高纖維的食物，如全穀類（如糙米、燕麥片、全麥麵包）、新鮮水果（部份水果可帶皮吃）及蔬菜、莢豆類、乾豆類等，特別是早餐時。

* 每日應有適度的運動，或詢問醫師或物理治療師，合適個人的運動方式及運動強度。

■ 白血球減少

* 製備食物前後或進餐前，需洗淨雙手。

* 切菜、肉的砧板分開使用，並要清潔與消毒。

* 熱食維持於溫度 60°C 以上，冷食於 4°C 以下。

* 解凍食物須在冰箱或微波爐中進行，並立即烹煮，勿在室溫中放置過久。

* 剩餘的食物應於 2 小時內冷藏，食用前需加熱處理，並於 24 小時內吃完。

* 只吃熟食食物，避免生食或烹煮不完全之食物。水果需先削皮後食用。

* 飲用煮沸過的水，避免生水及瓶裝水。

■ 齟齬

◆ 飲食改善方法：

* 若牙齦敏感，請教醫護人員使用特別的牙膏或牙刷。

* 若牙齦或口腔疼痛，可用溫水漱口。

* 沒有食慾差或體重不足的問題，儘量少吃糖。

* 避免黏牙的食物，減少口腔清潔上的困難。

如果想要了解飲食方面相關知識，或有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

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 😊

其他癌症資訊請見本院癌症資訊網

<http://www.cgh.org.tw/tw/cancer/index.htm>

A2400.074.2009.04 二修