

頭頸癌

營養照顧有撇步

依行政院衛生福利部公佈105年的十大死因，癌症已經連續多年蟬聯國人死因的第一位；雖然頭頸癌非國人罹患率最高的癌症，卻有逐年增加的趨勢，主要因為國人抽菸、嚼檳榔的習慣所致。

許桂瀨

汐止國泰綜合醫院營養組營養師



因病灶的位置位於上消化道前端(食物進入時的開端)，發現時早已有體重下降、進食量減少的問題，在經過一連串的手術、化學治療、放射治療等療程後，往往會有吞嚥困難、咀嚼困難、黏膜破損(口瘡)、口乾、味覺改變等問題，進而加劇進食量減少的狀況。研究指出頭頸癌病人營養不良的風險較高，且營養不良的程度可能會中斷治療排程，嚴重也可能造成癌症惡病質，進而增加死亡的風險。所以攝取足夠的熱量及維持良好的營養狀況，對頭頸癌病友來說很重要！

一般病友還是希望由口進食，但通常都會自行改成流質飲食，常見的是只喝雞湯或魚湯；但其實，熱量及蛋白質等營養是在魚肉與雞肉，所以不能只喝湯。因此要在均衡飲食的條件下進行食物質地及烹調方式的調整，才能獲取足夠的熱量及蛋白質。當吞嚥困難、咀嚼困難時，可藉由食物質地的調整來改善，如將食物切小丁或選擇較軟嫩類的食材；當口乾時，則可在烹調時芡些薄芡或用燉煮的方式保留食物多一些的水分；當味覺改變時，則可多利用天然辛香料如：洋蔥、蔥、檸檬等增添食物不一樣的風味，進而刺激食慾。

下表說明軟質飲食、半/全流質飲食、細泥飲食等的特色，病友可視個人狀況逐步調整。

飲食類型	飲食特色	食物舉例
軟質飲食	1.質地軟，提供咀嚼困難、消化不良、恢復期的病人所需要的營養飲食。 2.可提供足夠營養素。	低纖維的蔬菜(瓜果類)、水果，及去筋或烹調軟嫩的肉類。
全/半流飲食	1.容易消化，只含少量纖維質(或質地較軟嫩的纖維)。 半流飲食 ：將稀飯(麵)、魚(肉、豆腐、蛋)、軟質蔬菜煮成鹹粥狀，調味後即可食用。 全流飲食 ：將半流飲食放入果汁機中攪打成流質後食用。	1.半流飲食：雞蛋粥、洋蔥肉末粥、莧菜鯛魚粥等。 2.全流飲食：雞肉粥糊、芋頭絞肉粥糊、南瓜濃湯等。 <small>*油脂的部分經常被忽略，建議食材先用油拌炒，除了增添香氣外亦增加熱量攝取。</small>
細泥飲食	1.可用食物調理機將食物磨成泥狀，所有食物的質地要修正成不需咀嚼就可以吃的程度。 2.可添加玉米粉、樹薯粉、地瓜粉、太白粉、吉利丁、石花菜等，或商業增稠劑以增加黏稠度及塑形。	1.蒸蛋、豆花、苦瓜鑲肉泥等。

*視個人狀況調整飲食類型，若有問題建議詢問營養師

食譜範例：『馬鈴薯燉雞肉丸』(可當正餐的配菜或點心)

材料(1人份)	可食量	作法
1.馬鈴薯	90克	1.將山藥磨成泥加入洋蔥末、雞絞肉後，槌打攪拌後捏成丸狀蒸熟備用
2.山藥	30克	
3.洋蔥	50克	2.將雞肉丸、洋蔥與橄欖油拌炒後，再加入馬鈴薯塊、紅蘿蔔塊、醬油、味醂等燉煮軟後即可
4.紅蘿蔔	50克	
5.雞絞肉	60克	
6.橄欖油	5克	

營養成分分析
(1人份)

熱量
267大卡

醣類
24.5克

蛋白質
17.6克

脂肪
11克

當由口進食量一直無法達建議量時，則須考慮選擇經由鼻胃管、胃造瘻、腸造瘻等管路灌食，若以管灌營養品為主，可選擇一般均衡配方(6-7匙粉末泡成250c.c或1罐約250大卡，熱量密度1大卡/c.c，滲透壓約300mOsm/kg左右)；如想減少灌食餐次或熱量需求較高時，則可嘗試濃縮配方(1罐約300-500大卡，熱量密度1.2-2大卡/c.c，滲透壓約450-900mOsm/kg左右)或腫瘤配方(1罐約300-380大卡，熱量密度1.3-1.6大卡/c.c，滲透壓約750-900mOsm/kg左右，通常含有魚油、DHA、EPA、精胺酸等)，但後兩者滲透壓較高，腸道耐受性較差者可能會有腹脹腹瀉的狀況，建議可與營養師討論後視狀況選擇合適的產品。可接受營養品口感的病友，也可視狀況，以一般食物為主，口飲營養品為輔補充營養。而現今營養品品牌多元，且各有各的標榜，所以建議可至衛生福利部食品藥物管理署/食品藥物消費者知識服務網/特定疾病配方食品查詢選擇有查驗登記的產品(<https://consumer.fda.gov.tw/Food/SpecialFood.aspx?nodeID=163>)；也可用天然食物攪打後灌食，先找營養師設計符合個人營養需求的灌食內容，將所需食材依份量稱重 → 食材切小丁蒸熟 → 將蒸熟的天然食材加的開水攪打成流質 → 再加入粉狀營養品攪打成均勻的流質(泡泡要撈起，水慢慢加至設計量) → 以濾網過濾殘渣後，分裝成每餐份量，即完成(成品冷藏勿超過24小時，使用前再隔水加熱回溫)。

頭頸癌的病友不要因為吃不下而感到沮喪或過度苦惱，因為有很多方法可嘗試增加食慾及進食量，所以當有上述問題影響進食量不知如何解決時，記得跟營養師討論，找出合適自己的方式來增加進食量，才不會因營養不良而中斷治療喔！

參考資料：

- 1-Malnutrition in patients treated for oral or oropharyngeal cancer -prevalence and relationship with oral symptoms: an explorative study. Support Care Cancer (2011) 19:1675 - 1683
- 2-Prevalence of malnutrition in patients at first medical oncology visit: the PreMiO study .Oncotarget, 2017, Vol. 8, (No. 45), pp: 79884-79896
- 3-癌症患者 家人必備的化療、放療安心飲食事典。ISBN 978-986-6363-58-0
- 4-長期照護醫事人員繼續教育計畫-Level II課程