

化學治療之副作用-營養攝取

一、化學治療飲食原則

化學治療是全身性的治療，常見的副作用包含：口腔黏膜受損、噁心嘔吐、腹瀉及味覺異常，進而導致病人食慾不佳與體重減少。良好的營養有助於提升對治療的耐受力，因此癌症與飲食密不可分，坊間流傳吃太營養，會加速癌細胞生長，而採取絕食手段，這樣的觀念是不正確的，不但無法餓死癌細胞，反而影響身體正常細胞導致化學治療及放射線療法效果不彰。為了保持體力以及修復組織及促進肌肉合成，應該多攝取足夠的熱量及蛋白質，包括維生素、礦物質、蛋白質和其他電解質維持身體正常功能。

二、化學治療營養攝取

良好的營養攝取，可改善癌症治療的副作用，均衡飲食是很重要的，攝取六大類食物，包含：全穀根莖類、水果類、蔬菜類、低脂乳品類、豆魚肉蛋類、油脂與堅果種子類等食物，維持身體健康功能與活動。

1.全穀根莖澱粉類：可提供醣類是身體能量的主要來源，可以維持身體功能所需，如米飯、麵類、燕麥大麥類、地瓜、芋頭、馬鈴薯、山藥、紅蘿蔔，避免加工或精緻食物。

2.水果和蔬菜類：各式的蔬菜、水果，可提供身體的維生素和礦物質，幫助組織修復、身體新陳代謝及消化機能順暢。

3.蛋白質類：如新鮮魚、肉類、蛋、奶和黃豆類製品，素食者可選擇豆類，此類食物可以提供豐富的蛋白質、維生素和礦物質，肉類，應以瘦肉為主少吃肥肉，奶製品則選擇低脂製品，減少過多脂肪攝取。

4.油脂與堅果類：含植物性油脂(橄欖油、玉米油、菜籽油、葵花油、花生油)和動物性油脂(牛油、豬油)，使用植物性油脂較佳。

蛋白質	動物性：牛肉、豬肉、雞肉、雞蛋、牛奶、魚肉 植物性：豆類、豆腐、豆漿
脂 肪	動物性：豬油、奶油、魚肝油 植物性：花生油、豆油、橄欖油
醣 類	麵類、燕麥、白飯、玉米、馬鈴薯、山藥、地瓜
維他命 A、D	魚肝油、牛奶、水果、蛋黃、桃子、杏仁、蔬菜
礦物質	牛奶、肉、蛋黃、核桃、蔬菜、小魚、小蝦、肝臟

三、飲食小叮嚀

- 1.食慾不佳時盡量少量多餐，隨時準備小點心在身邊想吃就吃，把進食營養當作成治療延續。
- 2.進食時講究氣氛，與家人共餐聊天，可撥放音樂及看電視，如此可分散食慾不振情形。
- 3.選擇豐富高蛋白的食物(魚、肉、蛋、奶類)，不要刻意限制或不吃某種食物，需均衡飲食。
- 4.烹飪方式以蒸、煮、炒、燙最好，盡量不要用燻、烤、炸的方式或醃製及辛辣刺激之食物，少吃加工食品及調味品。
- 5.多補充鐵、葉酸等造血元素，也可使用些營養補充品。
- 6.不可聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良，也不購買來路不明的藥材自行服用。

四、避免不正確的飲食觀

癌症病人及家屬常擔心吃太飽養大癌細胞，於是改吃素食或減少吃食物的攝取，甚至採用絕食法。這些方法是沒有科學根據的，反而會造成營養不良、全身免疫力下降，對病人本身治療及康復極為不利，尤其對手術放射線治療及化學治療的耐受度更差，如此不但影響治療效果，而且治療副作用較大時容易引起感染。

參考資料:

蔡旻君、邱哲琳、楊雀戀（2018）。癌症化學及放射線治療副作用的營養照護。《臨床醫學月刊》，82(6)，730-733。

諮詢電話02-26723456轉6362

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院