

化學治療病友的飲食原則

撰文◎ 14樓病房護理師 王巧姿



自西元1982年起至今，惡性腫瘤一直居於國人十大死因之首，且癌症發生率逐年增加，癌症營養照護儼然成為重要的議題之一。

化學治療是目前常見且具有相當療效的癌症治療方式，由於化學治療使用的藥劑是經由點滴注射，在全身發揮作用，所以產生的副作用相較於其他治療方式的影響也較大。

臨床常見病人因治療副作用造成飲食攝取量減少、體重快速減輕，進而延長化學治療時間和影響化學治療成效，因此早期的營養介入以維持營養狀態和維持體重兩者皆相當重要。

然而在知識爆炸的時代，雖然多數人瞭解治療期間需要額外補充營養以改善治療副

作用、順利完成療程，卻仍有少數人會因為錯誤的資訊而限制飲食攝取，造成營養不良。也常聽到癌症病人過於擔心或恐懼化學治療副作用，因而延誤最佳治療時機。

其實化學治療的副作用視癌症種類、影響器官之部位不同、藥物劑量及投予時間等，表現在個別病人的症狀亦有所不同，並非每個人都會發生所有的副作用。

那麼，接受化學治療時，該怎麼吃才對呢？以下為癌症病友介紹化學治療期間正確的



飲食原則。

均衡飲食為基礎

熱量

通常在此時期熱量需求會增加，並以維持體重、有足夠體力因應治療為目的，

碳水化合物和脂肪是主要的熱量來源。若因疾病或治療副作用而影響進食量並造成體重減輕，可先少量多餐，將原本正餐一餐應該吃完的食物分兩餐吃完，若兩餐仍無法達到平常一餐的攝取量，則須搭配營養補充品輔助，額外增加熱量攝取，來達到足夠營養需求。

蛋白質

治療期間需要更多蛋白質來修補細胞、組織以及避免感染。良好的蛋白質來源包含奶製品、豆製品、魚、肉及蛋，素食者更應注意蛋白質的攝取是否足夠，必要時可諮詢營養師以搭配高蛋白質粉使用。



維生素、礦物質

維生素及礦物質同為調節身體機能之必需營養素，甚至具備改善化療副作用之潛力，例如：B群可改善末梢神經異常的手腳麻木。在飲食均衡的基礎下，較不易有維生素或礦物質缺乏的問題，但對於進食或消化吸收受限的癌症病人，較易有缺乏的困擾，建議可適當補充微量營養素。

水分

化學治療期間的水分補充可幫助治療藥物的代謝與排出，或當嘔吐、腹瀉的副作用發生時，更應補充足夠的水分（2000-3000ml／天），以免造成脫水或電解質不平衡。如果發生便秘，除了增加攝取富含膳食纖維的食物之外，足夠的水分也有助於滋潤腸道和軟便效用。

進食時間、份量與適當食物選用

接受化療前不要一次吃太多東西，亦不宜空腹及腹脹，進食時也要放慢速度，避免太甜或太油膩的食物及經常變換烹調方法，注意色、香、味的調配以增加食慾。多嘗試不同口味、烹調方式或種類食物，可刺激食慾，

尤其味覺改變的癌症病人，可嘗試以前較少食用的食物，治療期間不需要拘泥於飲食要清淡，適當調味才能增加食慾及進食量。

以少量多餐的方式增加進食量，亦可多選用高營養及熱量密度（體積小但熱量及營養素含量高）的食物作為輔助，並隨時準備小點心在身邊，在較舒服時多進食。

進食時及進食前後一小時盡量避免湯水、飲料等液體，以免因液體造成飽脹感，而減少進食量。

若非臥床的病人，可在餐前做適度的活動以增進食慾，飯後可適度休息，但盡量在兩小

時內不要平躺，以免影響消化。

化學治療副作用之飲食調整

味覺改變

使用蘇打水或綠茶水漱口，可改善對食物的味覺並防止感染，保持口腔清潔；亦可適當利用調味料改變食物味道。

噁心、嘔吐

- 一、少量多餐，選擇清淡、溫和無刺激性的飲食方式，且避免甜食、過油、過鹹或辛辣等食物，並放慢進食速度，用餐前後可漱口。
- 二、可攝取冰涼、酸性飲料，例如：柳橙汁、酸梅汁、檸檬水等。早上起床時或運動前容易噁心的，可試著在早晨起床時吃些較乾的食物，例如：餅乾、吐司、饅頭、麥片，減少刺激嘔吐。
- 三、飯後1-2小時不要馬上臥床，可坐在椅子上休息，減少胃酸逆流造成噁心。除非有醫師指示，否則應盡量保持飲食的均衡及補充足夠的蛋白質。
- 四、噁心、嘔吐嚴重者，可暫時禁食並配合藥物使用以改善症狀，症狀緩解後先進食有鹹味或酸味的固體食物（如酸梅、蘇打餅乾等）或想吃的食物。

黏膜損傷

常見發生於口腔黏膜或腸胃道黏膜，會影響進食功能或是容易消化不良。

- 一、避免刺激性的食材，例如：辛辣物、油炸品、酒精以及黏膩堅硬的食物等。避免食

物溫度過高，可以嘗試冰涼的食物，有時會降低進食的疼痛與腸胃道的不舒服。

- 二、選擇質地軟、好咬、好吞的食物，也可以將食物製成較潤滑的型態或以細碎食物供應，並以芎芡方式烹調，或與肉汁、肉湯等同時進食可幫助吞嚥。

化學治療期間飲食注意事項



- 一、治療期間免疫功能會受到抑制，導致伺機性感染機率增加，須特別著重食品衛生安全問題，避免食用生食或未完全煮熟的食物（例如：生魚片、生菜、未削皮或未洗淨水果等打成之蔬果汁或精力湯、涼拌菜和醃漬品等）、生水及瓶裝水等。
 - 二、水果建議挑選帶皮者，例如：柳丁、蘋果、奇異果、香蕉、梨子等，切開或剝皮後立即食用勿放置過久。
 - 三、不吃過期或快發霉的食物，雖然肉眼還看不出變化，其實本身已有變質反應產生，例如：受潮的花生或黃豆、發霉糕點等。
 - 四、別在不衛生的場所用餐，並避免食材或醬料長時間暴露在外造成衛生上之疑慮。

結論

以正面積極的態度面對化學治療，將有助於順利完成療程，可將此時期的飲食調整視為人生的另一個契機，讓您對自己的飲食習慣更為重視，吃得好也吃得更健康。

