

癌症飲食

一、飲食原則

1. 以均衡飲食為原則，攝取足夠熱量及高生理價蛋白質如黃豆及其製品、海鮮、雞蛋、雞、鴨、豬、牛、羊肉類等，維持良好的營養，以保持體重，增強抵抗力。
2. 當攝食量不足，少量多餐可增加營養素攝取，搭配商業配方營養品補充足夠營養，避免造成體重嚴重減輕。
3. 癌症治療會造成不同副作用，應依症狀隨時調整飲食或營養供應方式，以免造成營養不良。
4. 不可聽信偏方選擇不當的飲食型態，以免造成營養不良。
5. 注意體重變化：若一週內下降 2%、一個月內下降 5%、三個月下降 7.5%或六個月下降 10%，請儘速回診，如有不適或營養問題，應立即請教醫師或營養師。

★體重變化計算：減輕的體重 ÷ 平常體重，就可以得知體重變化的比例。

- 例如：平常體重 60 公斤，一個月內體重減輕至 55 公斤，
一個月內體重變化 $= (60-55) \div 60 \times 100\% = 8\%$ 代表有營養不良的風險

二、癌症治療飲食相關副作用之飲食對策

1. 食慾不振

- (1) 少量多餐，經常變換各種烹調方式以增加食慾，喜愛的食物應優先進食，若感覺到餓時，可隨時進食，準備隨手可得的各式點心飲料如牛奶、豆漿、蒸蛋、豆花或高熱量密度的食物，以方便補充營養。
- (2) 參與日常活動，飯前可稍作散步以促進腸胃蠕動。
- (3) 佈置舒適、愉快的用餐環境，也可與家人或朋友一起用餐，良好的用餐情緒可促進食慾。

2.味覺或嗅覺改變

- (1) 通常會降低對甜、酸的敏感度，而增加對苦味的敏感，故可多採用糖或檸檬以加強甜及酸味，並避免苦味的食物；烹調方式多變化，利用蔥、薑或蒜等，辛香料來增加食物風味以促進食慾。
- (2) 可用檸檬水來漱口，或口含薑糖、薄荷糖，減少口味上的不適。
- (3) 將食物放冷至室溫食用。
- (6) 必要時補充商業配方營養品，以防止熱量蛋白質攝取不足。

3.口乾

- (1) 口含糖果、咀嚼口香糖或使用類似檸檬水的飲料，有助唾液分泌。
- (2) 選用質地柔軟、細碎或勾芡含湯汁的食物。
- (3) 每日攝取 8-12 杯水(240cc/杯)，並採小口喝水方式以利吞嚥。
- (4) 食用冷或溫的食物，避免太甜、太熱、辣、含酒精的食物。
- (5) 可適時用含麩醯胺酸營養品或專用漱口水漱口，以保護黏膜組織。

4.黏膜發炎、口腔疼痛

- (1) 選擇質地柔軟、細碎的食物以助於咀嚼、吞嚥，如瓜類蔬菜、布丁等。
- (2) 避免刺激性食物，如碳酸飲料、酸味強的果汁如檸檬汁、調味重辛香料如辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、粗糙生硬的食物如炸雞及酒精。
- (3) 改變食物製備方式，如可將食物剁碎、利用芎芡或以食物攪拌器將食物磨細攪打成流質，以利吞嚥。
- (4) 可利用吸管進食流質食物，減少碰觸傷口機會。
- (5) 適當補充高熱量、高蛋白商業配方營養品以促進傷口癒合。
- (6) 注意進食溫度勿過高，將食物放涼至室溫後再食用。
- (7) 經常漱口以去除食物殘渣及細菌，保持口腔衛生有助傷口癒合。
- (8) 可適時用含麩醯胺酸營養品以修護黏膜組織。

5.吞嚥困難

- (1) 將食物煮軟或在食物中加入湯汁一起咀嚼，必要時將食物攪打成細碎質地有助吞嚥。
- (2) 液態食物可使用食物增稠劑來製備餐食。
- (3) 以小湯匙小口慢慢吃，一口吞完後再吃下一口。
- (4) 若嘗試多種方式，仍有吞嚥困難且易噎到的問題時，須考慮管灌飲食；若無法足量進食，可用商業配方營養品補充營養。

6.噁心嘔吐

- (1) 少量多餐，放慢進食速度，進食時遠離油煙、異味處。
- (2) 避免會令人感覺不適、太油、太甜、含濃烈辛香料或辣味的食物。
- (3) 不要同時攝取冷、熱的食物，容易嘔吐。
- (4) 嘗試吃些生薑或口含薄荷糖、檸檬糖等，可改善噁心感及口腔異味。
- (5) 吃正餐時，勿喝大量液體，以免因飽脹感造成噁心。
- (6) 接受放射或化學治療前 2 小時內應避免進食，以防止嘔吐。
- (7) 若有晨嘔問題，可在起床前先吃些較乾的食物，如吐司、蘇打餅乾。

7.便秘

- (1) 注意水份的補充。
- (2) 每日儘可能固定進食及如廁時間。
- (3) 多選用富含纖維質的蔬菜、水果、全穀類、全麥麵包等。
- (4) 每日應有適度的運動，可詢問醫師或物理治療師，了解自己適合的運動方式。
- (5) 可改善便秘的食物有：
 - (A) 果寡糖可促腸蠕動。
 - (B) 梅子汁、黑棗汁、決明子茶、蘆薈汁有輕瀉作用，可適量使用。
 - (C) 詢問醫師是否適合使用益生菌，改善腸道菌叢生態，有助便秘問題改善。

8.腹瀉

- (1) 急性腹瀉後，可在進食初期 12-14 小時內試用清流質飲食，注意水分及電解質補充，可選用電解質豐富的液態食物，如運動飲料、電解水。
- (2) 採取少量多餐的方式，避免攝取油膩、高纖維或含刺激性成份之食物。
- (3) 限制奶類及乳製品的使用。
- (4) 選擇纖維含量低的食物，如白飯、豆魚蛋肉類、瓜類蔬菜、去皮去籽水果等；富含果膠之食物，如蘋果泥、香蕉皆有緩瀉的效果。
- (5) 益生菌可增加腸道中的有益菌，改善腹瀉的症狀，詢問醫師目前是否適合使用益生菌。

9.白血球低下

- (1) 攝取足夠營養。
- (2) 製備食物前後與進餐前需洗淨雙手，另注意烹調用具清潔，製備食物之器具(砧板、刀具)使用前用煮沸過的水沖洗乾淨。
- (3) 冷凍食物須在冰箱或微波爐中進行解凍，勿在室溫中放置過久，並於解凍後立即烹煮。
- (4) 飲用煮沸過的水，避免飲用生水、礦泉水。
- (5) 避免生食或烹煮不完全的食物，水果盡量選擇可削皮或剝皮的水果，如食用含皮水果，建議使用煮沸過的水清洗後食用。
- (6) 乳品建議選用奶粉及保久乳。