

癌症營養

營養課 藍元駿營養師

癌症已經是台灣民眾常罹患的疾病之一，但隨著醫療的進步，許多癌症可以早期發現並做相對應的治療和輔助療法，例如：手術切除、放射線療法、化學藥物療法和分子治療。癌友生病後對身體的消耗很大，多發生體重減輕、食慾不佳、營養不足等狀況，這些症狀可能增加往後治療的困難度。最適合癌友的飲食為高熱量和高蛋白質的飲食，是指比一般人攝取較多的熱量和蛋白質。以此推算每公斤體重至少需要 1.5~2 公克的蛋白質，及每公斤 35 大卡的熱量。高熱量、高蛋白質飲食可以避免體重減輕、組織損耗和惡病質的發生。

高熱量、高蛋白質飲食的飲食原則如下：

- (1) 少量多餐：一天不限只有三餐，餐與餐之間可視自己的食慾、體能狀況增加至 7~8 餐。
- (2) 攝取富含高生理價值的蛋白質食物，例如：雞蛋、牛奶、肉類，必須佔每日攝取總量的 50%，其餘可以植物性蛋白質補充。
- (3) 避免攝取過多的動物性脂肪和反式脂肪。

常見的因治療而引發不適症狀，例如：食慾不振、體重減輕、噁心、嘔吐、味覺改變、口乾、口腔潰瘍、腹瀉、便秘、貧血、白血球不足、免疫力降低。以下說明在飲食上如何做調整，好讓癌友獲得更充足的營養與體力來對抗疾病。

- (1) 食慾不振與體重減輕：以少量多餐的方式進食，一天可食用 7~8 餐，不須按照三餐時間進食，舒服或是胃口較好時，可以多攝取食物增加熱量。如體力允許，可在進食前做一些簡單的運動以促進腸胃蠕動。可以準備不同的調味料，增加食物的風味促進食慾。若無法食用天然食物時，可以使用市售癌症營養配方補充品來補充。
- (2) 噁心與嘔吐：食物溫度冷熱適中，勿過冷過熱，避免太甜或太油的食物。維持水分電解質的平衡，可以喝運動飲料補充，一次少量飲用，約一次 150ml 即可。為了避免發生噁心嘔吐的症狀，應在接受治療前兩小時禁食，確實服用止吐劑以緩解症狀。
- (3) 味覺改變：使用氣味濃重的食材和調味料以變換平常的烹調，病友會對苦味敏感，所以飲食上可以增加辛味、酸味、鹹味改善。
- (4) 口乾與口腔潰瘍：飲食上避免刺激性的食物、避免過冷過熱的食物，以免刺激黏膜處。可將食物製備成半流質型態或切碎以利吞嚥。
- (5) 腹瀉：建議使用清流質飲食，例如：米湯或清粥。避免高纖維食物和易脹氣的食物，以免加重腹瀉。
- (6) 便秘：建議多吃高纖維食物，有助排便。例如：五穀雜糧、蔬菜、水果。多補充水分、適度的運動有助於排便。
- (7) 貧血、白血球不足和免疫力降低：多攝取蛋白質食物，適時補充維生素和礦物質幫助造血機能，例如：維生素 A、C、E、葉酸、鐵、鋅、硒、維生素 B₆、B₁₂。

2017.11.09