

# 癌症病人營養

林口長庚營養治療科營養師 李致頤



**惡**性腫瘤的死亡率多年蟬聯國人十大死亡原因之榜首，癌症的預防與治療也一直是醫學界努力研究的目標。近年來，營養治療及照護在癌症治療中的重要性也大大地被提升。根據統計，約有 20% 的癌症患者是死於營養不良而非癌症本身；而約有 75% 的癌症患者在被診斷有癌症時，就已經出現營養不良的情況。癌症病人出現營養不良的情況相當普遍，約有八成的病人會面臨體重下降的威脅，所以一定要及早介入營養治療。尤其癌症治療期間，患者可能因營養狀況不佳、體重下滑，而必須中斷治療。體重減輕超過 5%，就可能增加藥物作用的難度，降低化療效果，足夠的營養支持即是治療成功與否的重要關鍵。

癌症病人出現體重下降的原因，主要可分為暫時性的消瘦和癌症惡病質。暫時性的消瘦為短時間的營養攝取不足所致，若進食量恢復，體重便可恢復。癌症惡病質，則是身體代謝機能的紊亂，一般的營養治療難以發揮作用，只能及早預防。身體質量指數（BMI）是目前國際上通用可靠的指標，常作為體重監測的重要工具，計算方式如下： $BMI = \text{體重（公斤）} / \text{身高}^2 \text{（公尺}^2\text{）}$ 。BMI < 18.5 為體重過輕，18.5 ≤ BMI < 24 為正常體重，24 ≤ BMI < 27 為體重

過重，BMI ≥ 27 即為肥胖。癌症病人的 BMI 值應盡量維持在 22 ~ 24，體重過重者，不建議減重，應維持目前體重；體重過輕者，建議增重，並且密切監測體重，以確保有足夠對抗癌症的本錢。

癌症治療期間，能量的需求相較於一般人多，若營養攝取不足，容易出現體重快速下滑的情況。病人除了要均衡攝取六大類的食物，也應當提高熱量、蛋白質的攝取。每日營養需求建議為：熱量約為每公斤體重 35 大卡，蛋白質約為每公斤體重 1.5 公克，並依所接受的治療種類以及病人的個別狀況調整。舉例來說，一位體位標準的女性癌症患者，其身高為 160 公分，體重為 55kg，治療期間至少需攝取熱量 2000kcal，其中包含蛋白質 85g，相當於每天應攝取主食類 12 份、豆魚肉蛋類 9 份、蔬菜類 4 份、水果類 3 份及油脂類 6 份（份量代換如附表）。

然而，癌症的治療經常合併多種治療方式，包括手術切除、化學治療、放射線治療，治療的過程當中，往往會產生許多副作用，進而影響患者的進食狀況。面對治療的副作用，可以透過下列的方法，盡可能維持足夠的營養攝取。

## 一、食慾不振

1. 把握進食的時機：治療前、兩次治療期間多吃一點，或只要有飢餓感就進食。

2. 優先吃高營養密度或喜愛的食物。
3. 少量多餐，每隔 1-2 小時就吃正餐或點心，每天吃 6-8 餐。
4. 正餐吃固體食物，點心時間再補充液體，避免過度飽脹感。
5. 飯前散步，促進腸胃蠕動。
6. 舒適、愉快的用餐環境，促進食慾。

## 二、黏膜發炎、口腔疼痛

1. 選擇質地柔軟的食物，幫助咀嚼、吞嚥，如布丁、奶昔、豆花、蒸蛋、木瓜、香蕉、魚肉、軟質瓜類、葉菜類。
2. 調整食物製備方式，如剁碎、煮軟、芡芡、使用食物攪拌器磨碎或攪打成流質。
3. 避免刺激性食物，如酒精性飲料、碳酸飲料、酸的果汁。
4. 避免濃烈辛辣調味食物，如辣椒粉、胡椒粉、咖哩粉。
5. 避免熱燙、粗糙生硬的食物，如炸雞。
6. 利用吸管進食，減少碰觸傷口的機會。
7. 經常漱口，以去除食物殘渣及細菌，保持口腔衛生，利於傷口癒合。

## 三、噁心、嘔吐

1. 避免在治療前 2 小時內進食。
2. 避免太油、太甜、濃烈辛香味的食物。
3. 暫時避免吃喜愛的食物，以防止產生厭惡感。
4. 熱食易有噁心感，盡量選擇溫的或涼冷的食物。
5. 選擇酸味、鹹味較強的食物，幫助減緩症狀。
6. 口含薄荷糖、檸檬糖，幫助改善噁心感、口腔異味。

7. 避免用餐時喝大量液體。
8. 放慢進食速度，細嚼慢嚥。

## 四、吞嚥困難

1. 避免粗糙、硬質、黏性高等不易吞嚥的食物。
2. 食物煮軟或加入醬汁、湯汁一起吃，以利吞嚥。
3. 使用麵粉、太白粉勾芡或商業增稠劑，增加食物濃稠度。

## 五、味覺或嗅覺改變

1. 使用辛香料來烹調，如蔥、蒜、九層塔、芹菜、洋蔥、八角，增加食物風味。
2. 使用酒或調味料醃漬來改變風味，如檸檬汁、番茄醬、糖、醋。（此方法不適用於黏膜發炎、口腔疼痛患者）
3. 味覺改變，可能導致覺得肉吃起來有金屬味，此時可以其他蛋白質食物來源代替，如魚、蛋、豆製品、乳製品。

## 六、腹脹

1. 避免易產氣、粗糙、高纖維食物，如牛奶、豆類、洋蔥、韭菜、地瓜、碳酸飲料。
2. 避免嚼口香糖。
3. 吃東西的時候不要講話，以免吸入過多的空氣。
4. 適度運動或散步，減輕腹脹感。

## 七、腹瀉

1. 注意水分及電解質的補充。
2. 避免油膩、刺激性的食物。
3. 避免奶類、乳製品等含有乳糖的食物。
4. 選擇纖維質含量低的食物，如白飯、麵、水煮蛋、蒸魚、瘦肉。

- 蘋果泥、香蕉可幫助減緩腹瀉的症狀。
- 嚴重時，可考慮清流質飲食，如米湯、清肉湯、去渣果汁。

## 八、便秘

- 注意水份補充，每天至少喝 2000 2500 c.c.。
- 多選擇高纖維質的食物，如蔬菜、水果、全穀類等。
- 每日適度的運動。
- 固定時間如廁，上廁所前 30 分鐘，喝杯溫開水。

## 九、白血球減少

- 避免生食或烹煮不完全的食物。
- 選擇帶皮水果，削皮後立即食用。
- 飲用煮沸過的水，避免食用生水、瓶裝水。

- 注意食物的保存，熱食應於 60 以上環境儲存；冷藏食物應存放於 4 以下環境。
- 處理食物前後與進餐前，應以肥皂洗淨雙手。
- 解凍食物須在冰箱或微波爐中進行，解凍後應立刻烹煮，勿久置室溫下。
- 剩菜應儘速冷藏，並於食用前充分加熱。

癌症病人在治療期間若攝取足夠營養，有助於維持較愉快的心情、維持體力和體重，並且較能承受治療引起的副作用、降低感染的風險、促進傷口癒合及復原。所以及早介入營養照護、積極補充營養才是成功戰勝癌症的重要關鍵。✚

## 附表

|          | 1 份的份量  |
|----------|---|
| 奶類       | = 240cc 脫、低脂鮮奶 = 3 平湯匙脫、低脂奶粉 = 低脂起司 2 片   |
| 豆魚肉蛋類    | = 1 兩瘦肉 (豬、牛、羊、雞、鴨) = 1 兩魚肉、蝦仁 (不含骨頭重)<br>= 1 個全蛋 = 2 個蛋白 = 2 湯匙肉鬆 = 4 小方格傳統豆腐<br>= 半個盒裝豆腐 = 半個豆包 = 2 塊小豆干 = 百頁 35 公克<br>= 素雞 40 公克 = 260cc 無糖豆漿                                |
| 全穀根莖類    | = 1/4 碗飯、地瓜、紅豆、綠豆、芋頭<br>= 1/2 碗稀飯、熟麵條、米粉、冬粉、山藥、南瓜、馬鈴薯<br>= 1/2 片吐司 = 1/3 個中型饅頭 = 1/6 個山東饅頭 = 1 個小餐包<br>= 1 塊蘿蔔糕 = 2 湯匙五穀粉 = 3 湯匙麥片 = 3 張餃子皮<br>= 3 片蘇打餅 (小) = 1/3 根玉米 = 1/3 碗薏仁 |
| 蔬菜類      | = 1/2 碗煮熟青菜 = 生菜 100 公克   |
| 水果類      | = 1 個蘋果 (小)、橘子、柳丁、土芭樂、桃子 = 1 片西瓜<br>= 1/2 根香蕉 (大) = 1/2 個泰國芭樂 = 1/4 個木瓜<br>= 3/4 個葡萄柚、楊桃、水梨 = 2 顆蓮霧 = 9 個荔枝 = 13 個龍眼<br>= 16 個草莓 (小) = 23 個聖女蕃茄                                 |
| 油脂與堅果種子類 | = 1 茶匙花生油、芥花油、橄欖油、麻油、葵花子油、花生醬、瑪琪琳<br>= 2 茶匙沙拉醬 = 1 片培根 = 1 個奶油球<br>= 1 湯匙鮮奶油、花生粉、芝麻 = 2 湯匙酪梨 = 5 粒腰果、杏仁果<br>= 10 粒花生、開心果 = 50 粒瓜子   |

(長庚紀念醫院均衡飲食衛教單張)