

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) = 1 個全蛋 = 2 個蛋白 = 2 湯匙肉鬆 = 4 小方格傳統豆腐 = 半個盒裝豆腐 = 半個豆包 = 2 塊小豆干 = 百頁 35 公克 = 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 = 1/2 碗稀飯、熟麵條、米粉、冬粉、山藥、南瓜、馬鈴薯 = 1/2 片吐司 = 1/3 個中型饅頭 = 1/6 個山東饅頭 = 1 個小餐包 = 1 塊蘿蔔糕 = 2 湯匙五穀粉 = 3 湯匙麥片 = 3 張餃子皮 = 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 = 1/2 根香蕉 (大) = 1/2 個泰國芭樂 = 1/4 個木瓜 = 3/4 個葡萄柚、楊桃、水梨 = 2 顆蓮霧 = 9 個荔枝 = 13 個龍眼 = 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 = 2 茶匙沙拉醬 = 1 片培根 = 1 個奶油球 = 1 湯匙鮮奶油、花生粉、芝麻 = 2 湯匙酪梨 = 5 粒腰果、杏仁果 = 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)