

直腸結腸癌患者飲食指導手冊

寶貝您的生命—打擊癌症請循正規治療管道

營養門診衛教單張

壹、前言

癌症二十多年來都是國人健康的頭號威脅，根據衛生署公佈，九十一年度的癌症登記報告，平均每八分十五秒就有一人罹患癌症；但癌症的診斷及治療方法，近年來也不斷的進步，使癌症的治癒率大大的提升，因此當您發現罹患癌症時，切勿迷信偏方，應以正規醫療為主，以免延誤病情而造成遺憾。

這本手冊是專為直腸結腸癌病友所設計，裡面描述了一些在治療期間可能會發生的情況，並且提供治療期間或治療結束後自我照顧的方法。一旦治療過程中有任何問題發生時，請與醫療團隊一起討論。

貳、症狀、診斷和檢查

衛生署的統計資料顯示我國 2004 年因直腸結腸癌死亡人數為 3898 例，是癌症死亡的第三名。但其實直腸結腸癌可由個人的自覺症狀及平時對身體的關注，經由早期檢查、早期治療，可得到較好的癒後。

一、一般症狀：

1. 排便習慣改變
2. 腹瀉、便秘、或大便無法解乾淨的感覺
3. 大便內有血(呈鮮紅色或暗紅色)
4. 大便形狀較以前細小
5. 腹部感覺不適(經常的脹氣痛、鼓脹、腹脹或痙攣)
6. 不明原因的體重減輕
7. 持續的疲倦感
8. 嘔吐
9. 有阻塞症狀，會有隨時都想大便之感，而排便太用力，會有劇痛現象，這已經是長了癌的症狀
10. 其他的疾病也可能會引起這些症狀。因此唯有經過醫療檢查才可以確定診斷

二、檢查及診斷方法

1. 糞便潛血檢查是一種用來找出隱藏在大便中血液的檢驗，經由早期發現及治療，可降低結腸直腸癌的死亡率
2. 直腸指檢是醫師戴上潤滑過的手套，將手指伸入直腸，檢查直腸中有無不正常的區域
3. 乙狀結腸鏡是用一種有光線的管子，檢查直腸及低位結腸，並且可以採取組織的樣本或細胞進一步檢查
4. 大腸鏡是用一種有光的管子，檢查直腸和整個結腸，亦可摘除瘻肉和腸內不正常組織以做檢查
5. 鋇劑攝影是大腸的一系列 X 光攝影，患者接受鋇劑(一種白色、粉狀的液體)灌腸後，再用 X 光上檢查大腸
6. 胃腸道的 X 光檢查
7. CEA 是一種檢查血液中癌症胚胎抗原蛋白方法，在罹患結腸直腸癌患者的血液中，其 CEA 的含量會比一般人高
8. 切片檢查是病理學家用顯微鏡檢驗受檢組織，以確定是否得到癌症

參、治療

治療方式視許多因素，包括患者整體健康狀況、腫瘤的大小、位置和侵犯範圍而定。主要癌症治療方法介紹於下：

1. 手術：開刀將患部根本切除，若無法做根本切除，僅為減少病人痛苦，延長其壽命，解決排便問題而施行手術，則稱為姑息手術。許多病患需做一個暫時性或永久性的結腸造瘻口術，亦即所謂的人工肛門，以利排便。
2. 放射治療：用高能量的放射線來殺死癌細胞
 - (1) 術前放射性療法：使腫瘤變小，達到保存肛門括約肌的目的，或手術前估計無法切除之腫瘤，經放射性療法使之變為可切除。
 - (2) 支持性放射性療法：對於無法切除的癌或轉移的癌，為減輕病人之疼痛或肛門出血，可作放射性治療。
3. 化學療法：用抗癌藥物來殺死全身的癌細胞。手術後之化學療法，其目的有三：
 - (1) 防止或延緩遠處癌之轉移
 - (2) 防止或延緩局部癌之再發
 - (3) 對無法切除之病人減輕其痛苦，延長其生命

肆、營養支持計畫

1. 疾病治療之營養對策

1. 外科手術後常見營養問題：

許多病患需做一個暫時性或永久性的結腸造瘻口術；短期可能有腹瀉或便秘的副作用。為了傷口癒合，建議手術後依下列各階段調整飲食：

第一階段：低渣飲食		
食物種類	可食	
奶類	無	
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁；嫩的葉菜類 去皮、子的成熟瓜類；菇類	
水果類	各種過濾果汁。纖維含量少且去皮、子的水果，如：木瓜、哈密瓜、 新世紀梨、蓮霧、西瓜等	
主食類	精製的穀類及其製品，如：米飯、麵條、吐司等	
肉類	去皮、筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚等	
蛋類	除油炸、煎外其它各種烹調法製作之各種蛋類	
豆類	經加工後之豆製品，如豆漿、豆干、豆腐等	
油脂類	各種植物油及其製品	
點心類	蛋糕、餅干	
第二階段：較易消化的食物		
白飯(麵)	白麵包	即溶麥片
牛奶	優酪乳	去皮水果
布丁	瘦肉、魚	嫩葉菜類
第三階段：一般飲食		
1. 六大類食物：牛奶、肉魚豆蛋、蔬菜、水果、主食、油脂等均衡攝取		
2. 注意事項：		
(1) 產氣(容易引起脹氣)：的食物如：豆類、瓜類、花椰菜、高麗菜、青椒、 蛋黃、洋蔥、奶類及奶製品等，需注意進食量		
(2) 避免油炸及油膩的食物		

副作用	改善方法
腹瀉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 減少攝取牛奶及乳製品 2. 多補充水份及電解質 3. 避免攝取油膩、高纖維或含刺激性成份之食物 4. 攝取低渣的食物，如白飯或麵條、蘋果汁、去皮雞肉、

	蒸或烤的魚肉、瘦肉等
便秘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 注意補充水份 <ol style="list-style-type: none"> (1) 每天至少需 2000 C.C.的水 (2) 在固定如廁時間之前 30 分鐘，可喝一杯溫開水，促進排便 2. 注意攝取富含纖維質之食物 <ol style="list-style-type: none"> (1) 多選用高纖維的食物，如全穀類、新鮮水果及蔬菜、乾豆等 (2) 可添加一些未經加工的穀類 1-2 湯匙(如：麥粉)在飲食中 3. 每日應有適度的運動 4. 增加有利改善便秘的食物： <ol style="list-style-type: none"> (1) 寡糖:有促腸蠕動功能可改善便秘，一天用量 15-30 公克(約 2-4 湯匙) (2) 梅汁、黑棗汁、蜂蜜等有輕瀉作用可酌量使用 (3) 含有活性乳酸菌之食物(如：優酪乳)，可改善腸道菌叢，對便秘有幫助 5. 如果仍無法改善，可請醫師開立軟便藥物

2. 放射線治療後常見的營養問題

- (1) 放射線治療和化學治療相似，也會影響正常細胞，副作用主要與治療劑量有關。
- (2) 常見的副作用有疲倦、治療區域皮膚的變化、食慾不振、噁心及腹瀉等。

副作用	改善方法
噁心 嘔吐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用藥物改善 2. 避免太甜、太油膩或刺激性之食物 3. 找出會造成您噁心的食物，避免這些食物 4. 選擇較清淡的食物如：吐司、軟質的蔬菜水果或清流質食物 5. 吃正餐時勿喝大量液體，以免因飽脹感造成噁心 6. 勿在通風不良的環境中進食 7. 接受治療前 2 小時避免進食 8. 少量多餐，避免空腹

		<ul style="list-style-type: none"> 9. 飯後 1 小時內避免烈運動 10. 起床或運動前吃較乾的食物 11. 穿著寬鬆的衣服
乳糖 不耐症		<ul style="list-style-type: none"> 1. 避免含乳糖之食物，例如：牛奶或乳製品 2. 利用黃豆製品或低乳糖牛奶來增加蛋白質攝取
放射 性	脹氣 腹痛	<ul style="list-style-type: none"> 1. 避免易產氣、多纖維的食物，如：碳酸飲、洋蔥等 2. 減少刺激性的食物 3. 進食時勿交談避免吃進過多空氣
	腹瀉	手術治療之腹瀉改善方法相同
腸 炎	便秘	與手術治療之便秘改善方法相同

3. 化學治療後常見的營養問題

- (1) 化學治療會消滅癌細胞，也會影響正常細胞，例如：骨髓細胞、胃腸黏膜及口腔黏膜等細胞。
- (2) 常見的副作用：噁心、嘔吐、脫髮、疲倦、白血球降低、感染、及貧血等。

副作用	改善方法
噁心	與放射線治療之改善方法相同
食慾不佳	<ul style="list-style-type: none"> 1. 利用身體較舒適的時刻多進食，例如：接受化療之前或兩次治療之間 2. 高營養的食物應優先進食 3. 少量多餐 4. 可與家人或朋友一起用餐，良好用餐情緒可促進食慾
口腔發炎	<ul style="list-style-type: none"> 1. 選擇質地軟嫩、細碎的食物以助於咀嚼與吞嚥 2. 避免刺激性食物 3. 改變食物製備方式 4. 若食物質地不利於吞嚥，可調整或傾斜頸背部以利食物往下移動 5. 若有心灼熱感的問題，試試飯後 1 小時內採坐姿或立姿 6. 經常漱口，保持口腔衛生有助傷口癒合(可用醫師建議之漱口藥水) 7. 詢問醫師可用麻醉性的漱口藥水於進食前使用，以減輕進食時引起的疼痛

貧血	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由飲食中補充富含鐵質的食物，例如：牛肉或豬肉等 2. 攝取蔬菜、水果等維生素 C 含量高之食物 3. 依醫囑補充維他命
口乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以食物促進唾液的分泌，均衡攝取各類食物。如：含糖果、八仙果或咀嚼口香糖，有助於唾液分泌 2. 改變食物的選擇及製備模式 <ol style="list-style-type: none"> (1) 選用質軟或細碎的食物以利吞嚥 (2) 將食物拌入湯汁或以芎芡方式烹調食物有助於吞嚥 3. 用護唇膏以保持嘴唇的溼潤 4. 小口喝水有助於講話及吞嚥 5. 若口乾情形嚴重，請醫師開立保護口腔黏膜的藥品

4. 治療後的養生保健方法

- (1) 飲食因素已知和大腸直腸癌的形成具有相關性的，大致上高脂肪和低纖維飲食是最有相關性。一般建議採取低油及高纖維飲食

低油飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選用瘦肉，去除可見的油脂及皮 2. 多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等低油方式烹調食物，禁用油炸方式烹調食物 3. 如在外用餐，應儘量選擇清燉或涼拌的食品 4. 均衡攝取各類食物 5. 依醫囑補充脂溶性維他命
高纖飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡攝取各類食物，多選用高纖維的新鮮、蔬菜水果 2. 以未經碾製之五穀類及未經加工之莢豆類及乾豆類 3. 每天至少需 2000 c.c.的水 4. 依醫囑補充礦物質及維生素 5. 對於習慣低纖維飲食的人須循序漸進增其纖維量以減少脹氣或腹瀉

- (2) 為了防止癌症復發或延後出現的治療副作用，患者應該定期回診檢查：

- A. 前 3 年每 3~6 個月施行一次臨床病史及定期檢查，3 年以後每年一次
- B. 每 3~5 年做一次大腸鏡檢查
- C. 對未曾接受骨盆放射線治療的病人，建議定期做乙狀結腸鏡檢

查

- D. 建議對第二、三期病人在手術後每 2~3 個月測量 CEA(癌症胚胎抗原蛋白)，至少要測到診斷後 2 年以上。若 CEA 上升或臨床症狀懷疑肺轉移時可以安排胸部 X 光檢查

二、簡易食物代換表

主食類 1 份	=乾飯 1/4 碗(糙米、五穀米、蕃薯、芋頭、紅豆、綠豆、玉米粒) =稀飯 1/2 碗(麵條、麵線、米粉、麥片、冬粉、馬鈴薯、山藥、薏仁、南瓜) =土司 1 片=小餐包 1 個=饅頭(中)1/4 個 =蘇打餅乾 3 片=五穀粉 2 湯匙
主食類 2 份	=乾飯半碗(糙米、五穀米、蕃薯、芋頭、紅豆、綠豆、玉米粒) =稀飯 1 碗(麵條、麵線、米粉、麥片、冬粉、馬鈴薯、山藥、薏仁、南瓜) =土司 2 片=小餐包 2 個=饅頭(中)1/2 個 =蘇打餅乾 6 片=五穀粉 4 湯匙
主食類 3 份	=乾飯 3/4 碗(糙米、五穀米、蕃薯、芋頭、紅豆、綠豆、玉米粒) =稀飯 1 碗半(麵條、麵線、米粉、麥片、冬粉、馬鈴薯、山藥、薏仁、南瓜) =土司 3 片=小餐包 3 個=饅頭(中)3/4 個 =蘇打餅乾 9 片=五穀粉 6 湯匙
主食類 4 份	=乾飯 1 碗(糙米、五穀米、蕃薯、芋頭、紅豆、綠豆、玉米粒) =稀飯 2 碗(麵條、麵線、米粉、麥片、冬粉、馬鈴薯、山藥、薏仁、南瓜) =土司 4 片=小餐包 4 個=饅頭(中)1 個 =蘇打餅乾 12 片=五穀粉 8 湯匙
奶類 1 份	=4 平湯匙全脂奶粉 =3 平湯匙低(脫)脂奶粉 =1 杯 240 c.c.低(脫)脂奶 =脫脂低熱量優酪乳 360 c.c.
肉類 1 份	=瘦肉 1 兩(豬、雞、牛、羊肉等) =魚肉 1 兩(去骨淨重) =雞蛋 1 個

	=豆腐 1 塊=豆包半塊=素雞半根 =五香豆干 2 塊 =大豆干 1 塊==240c.c.豆漿(無糖) =肉鬆(魚鬆)2 湯匙
水果 1 份	=蘋果(小)1 個=梨子(小)1 個 =奇異果 1 個 =橘子(柳丁)1 個=桃子 1 個=蓮霧 2 個 =香蕉半根=西瓜 1 片(1 碗) =芭樂(中)1/3 個=木瓜(中)1/5 個 =黑棗 4 個=荔枝(中)5 粒=枇杷 6 個 =葡萄(大)8 粒=草莓 8 個=櫻桃 9 個 =紅棗 9 個=龍眼 12 個
油脂 1 份	=植物油 1 茶匙(大豆沙拉油、葵花油、菜籽油、橄欖油等) =核桃仁 2 個 =黑白芝麻 2 茶匙 =杏仁果 5 粒 =南瓜子 1 湯匙 =酪梨 4 湯匙

伍、常見問題

一、

問：因大腸癌合併肝轉移開刀，並開始做化療，體重由開刀前的 64 斤降至 49 公斤，醫師評估調整後，經過四次化療，體重已回升至 58 公斤，身高為 152 公分，是否要特意維持目前體重不要增加？還是為保持化療體力，無須設限於飲食營養問題？

答：癌症病患於治療期間，反而更要注意攝取充足的營養，以提供組織受到傷害後要進行修補、再生所需要的養分。研究結果顯示，癌症病患於治療期間，血中白蛋白(albumin)濃度持續偏低者，其存活期比較短，因此建議病患應注重營養的攝取。身高為 152 公分，體重已增加至 58 公斤，如果測出血中白蛋白濃度在 3.5mg/dL 以上，則表示營養狀況已經不錯，因此維持正常進食，且均衡攝取六大類食物，保持目前的體重應該就可以了，不須刻意過量進食。

二、

問：直腸癌開刀後接著做化療要怎麼樣調養比較好呢?有什麼要注意的呢?

答：直腸癌術後做化療期間，因化療會使免疫力暫時下降，應注意飲食的衛生，要避免生食、冷食、未煮熟的食物；化療時體力會較差，建議少量多餐，選擇容易消化且好入口的食物，多吃高營養的均衡飲食，避免使人產生不舒服的食物，若進食量仍很少，可考慮以均衡配方的營養品補充營養。

三、

問：我可以嚐試斷食療法嗎?

答：一般人認為吃進去的營養會被癌細胞先行利用，而採用斷食療法。但是依研究指出有 20%的癌症病人是死於營養不良；另外，在癌症治療中若能維持體重減少小於 10%，會有較好的生活品質以及預後。所以適當的營養攝取才能有助於癌症治療。

四、

問：聽說雙腳家禽比較毒不能吃，是真的嗎?

答：一段人的習俗觀念常會對某種食物(如：雞、鴨、無鱗的魚類等)有毒不可以吃之禁忌。事實上並沒醫學實證的依據，反而是常看到因食物受限而影響身體的營養狀況及健康。所以在食物的選擇方面，應該是要注意食物的新鮮、衛生，多樣化的選擇，不隨意吃成份不明的食物，不要自行限制飲食，才不至於影響身體的營養狀況及健康。

五、

問：我需要補充特殊營養品嗎?

答：政府法律明文規定：特殊營養品「不可標示具醫療效果」，因為營養補充品是當營養攝取不足時，當作補充之用而非治療之用。市售特殊營養品的種類及特性各不相同，所以要因人而用也要因病情階段而給予。最好是請教專業合格的營養師提供正確的諮詢，在需要時給予適時適量的補充，以免造成精神、身體及經濟上的負擔與浪費。

陸、參考資料

1. 大腸直腸癌臨床指引。國家衛生研究院癌症研究 1998.10
2. 94 年度健康宣導資訊彙集。行政院衛生署國民健康局 2005

3. 認識放射線治療。台灣癌症臨床發展基金會 2001.03
4. 陶聲洋防癌基金會 2005.11
5. 國人膳食營養素參考攝取量及其說明 修訂第六版。行政院衛生署 2003.09
6. 台灣地區食品營養成分資料庫。食品工業發展研究所 1997.06
7. Byers T,etc. (2002) American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention: Reducing the Risk of Cancer with Healthy Food Choices and Physical Activity. CA Cancer J Clin 52:92-119