

肝癌飲食需知

一、目的：

肝癌給予肝癌患者營養支持的介入，預防或改善營養不良，增強患者的體力以應付疾病治療，協助改善治療造成的副作用。

二、適用對象：

接受手術、放射治療、化學治療或酒精栓塞的肝癌患者。

三、飲食原則：

1. 病況穩定，給予高蛋白質、高熱量飲食；營養不良者，可增加熱量的供給。
2. 少量多餐，每天約 6-8 餐，選擇體積小且蛋白質及熱量高的食物。
3. 肝細胞分泌膽汁的功能降低，可能會因消化不良而加重肝臟負擔，因此飲食中應減少油脂的攝取。
4. 肝臟功能不足，容易導致水分及鹽分滯留體內，引起水腫或腹水。飲食宜用低鹽飲食，避免食用含鹽分多的食物，如加工食品或醃製食物、乾酪及一些速食品也盡量避免。
5. 適當攝取新鮮的蔬菜水果增加纖維量，使排便順暢有助於緩解腹脹、腹痛等症狀。有食道靜脈曲張時，避免攝食過於粗糙、堅硬、體積大及油炸、油煎、辛辣、刺激性食品，細嚼慢嚥，必要時給予軟質或流質飲食。
6. 出現肝昏迷時，應限制蛋白質的攝取，避免食用產氮量高的食物，如香腸、火腿、臘肉、乳酪、花生醬等。適量食用植物性蛋白質食物，如黃豆及其製品，有助於改善肝昏迷。

四、治療期間產生副作用的飲食對策：

1. 白血球減少：

治療階段會造成白血球下降，免疫力降低，注意烹調食物前後及用餐的衛生。避免吃生食或未煮熟的食物，水果削皮後食用，飲用煮沸過的水，避免生水及瓶裝水。

2. 腹脹：

避免食用太甜、產氣、纖維多的食物，如：豆類、洋蔥、青椒、高麗菜、地瓜、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。勿喝大量液體容易因飽脹感而噁心。

3. 噁心、嘔吐：

- (1). 有酸味、鹹味的食物，可減輕症狀。嚴重嘔吐時，適量補充運動飲料或服用止吐劑。
- (2). 避免太甜、太油膩及油炸的食物。
- (3). 有晨嘔時在起床前後及運動前吃較乾的食物，如餅乾及土司，運動後勿立即進食。
- (4). 飲料最好在飯前 30~60 分鐘飲用，以吸管吸吮為宜。
- (5). 在接受治療前 2 小時內應避免進食，以防止嘔吐。