

肺癌飲食需知

一、目的：

給予肺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、飲食原則：

1. 病況穩定，採取高蛋白質、高熱量飲食；營養不良者，可再增加熱量的供給。
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. 有咳嗽或痰液黏稠的問題，應避免刺激性(如：酒、辣椒、花椒、芥末、可樂、咖啡等)及冰冷的食物。

三、治療期間的飲食對策：

(一) 放射線治療

1. 食道黏膜受損：

放射線治療常會引起黏膜的傷害，飲食上須注意避免過熱、刺激、帶酸味的食物；飲用冷飲可以緩解疼痛；補充麩醯胺酸幫助黏膜之修補。

2. 吞嚥困難：

若發生吞嚥困難時，食物質地應以滑嫩、柔軟為主，避免過粗過硬。

(二) 化學治療

1. 噁心、嘔吐：

- (1). 嚴重嘔吐時，服用止吐劑並注意水分及電解質的平衡。
- (2). 避免空腹、腹脹及太甜、太油膩的食物。
- (3). 有晨嘔時在起床後吃較乾的食物，如餅乾或土司可抑制噁心。
- (4). 飯前勿喝大量液體，飲料最好在飯前 30~60 分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜。飲用清涼飲料或一些有酸味、鹹味的食物，可減輕症狀。
- (5). 在接受治療前 2 小時內應避免進食，以防止嘔吐。

2. 食欲不振：

- (1). 用餐之前使用促進食慾的藥物。
- (2). 正餐時間吃固體食物，點心時間補充液體食物，可避免過度飽脹感。

(3). 喜愛的食物優先食用，並隨時增加高熱量濃縮食品或營養補充品。

(4). 飯前稍微活動散步以促進腸胃蠕動。

3. 貧血：

可多攝食含鐵、維生素 B₁₂、葉酸及維生素 C 豐富的食物。

營養素	食物來源
鐵	蛋黃、肝臟、牛肉、海藻類、黑芝麻、枸杞、葡萄乾、綠葉蔬菜
維生素 B ₁₂	瘦肉、乳製品、乳酪、蛋
葉酸	新鮮的綠色蔬菜、肝臟、瘦肉
維生素 C	深綠及黃紅色蔬菜、水果(如：柑橘類、番茄等)

耕莘醫院營養組製B6230D132