

這樣吃 向癌症治療副作用說掰掰 認識、解決六大副作用



本單元影音版

在癌症治療期間，病友可能出現許多副作用，可能吃不下，甚至導致營養不良，不僅使身體虛弱，還可能因此治療中斷，透過正確飲食，可對抗治療副作用！

一、噁心嘔吐

- * 當你感到噁心想吐時，可吃些乾的東西，例如麵包、餅乾、餅乾、乾飯等；盡量避免攝取過多液體，以防止造成胃部的飽脹感而嘔吐，經常性的嘔吐或是嘔吐物很多，就可能引起脫水，電解質不平衡，請少量多次補充水份或運動飲料。
- * 選擇清淡溫和食物，不要吃味道太重，像是太酸、太辣、過油、過甜的食物都會引發嘔吐感；太冷或太熱的食物不要同時攝取，少量多次的進食，而且要盡量細嚼慢嚥，才可讓食物消化得更好。
- * 吃完飯後兩小時內盡量不要平躺，可以坐在椅子上，休息一下幫助消化，或起身慢慢的走一走，也可以幫助腸胃蠕動。
- * 記得做化學治療或放射線治療前兩小時先不要吃東西喔！如果真的嚴重噁心嘔吐，則需要就醫，透過藥物減輕症狀。

二、食慾不振

- * 用餐前，可試著用稀釋的食鹽水漱口，提升對食物的味覺。勿在用餐前食用太多飲料或湯汁，以免產生飽脹感而無法進食正餐，真的吃不下時也不用勉強，將一天的用餐次數增加為七或八餐，烹調方式應多樣化，利用溫和的調味料以增加食慾，盡量不要單一食物重覆出現。
- * 烹調方式以原本就喜好的方式為主，或用天然調味料增加食物風味，像是檸檬、洋蔥、大蒜、香菜、山楂、番茄等。
- 冰涼的甜豆漿、豆花、優格、五穀雜糧及堅果類食材磨粉後再沖泡，如燕麥、黑米、小米、紅豆、糙米、核桃、杏仁、芝麻、南瓜子等，都是很好補充熱量及蛋白質來源，隨身準備一些小點心，像是鬆軟蛋糕、餅乾、飯糰、蔬果汁，當感覺有一點食慾時就可立刻補充，增加熱量攝取。
- * 還有一點很重要，癌友的心理壓力，往往是造成食慾不振的關鍵原因，保持輕鬆的心情，親友們協助一起愉快的用餐或找清潔衛生的餐廳用餐，也是讓食慾增加的好方法喔！

三、口乾及口腔潰瘍

有些治療可能會造成黏膜傷害，引起口腔潰瘍、喉嚨痛和口乾問題：

- * 一旦發生問題，可多喝冰涼、流質濕潤的食物，盡量不要喝刺激性飲料如含酒精或酸性飲料，因為這些會使口腔更乾燥。
- * 食物可製成較滑嫩濕潤的型態，如：果凍、布丁、豆腐、豆花、玉米羹、玉米濃湯等。主食類可挑選粥（如：小米粥、肉末粥、南瓜粥、蔬菜粥）、湯麵、軟麵條（如：麵線、炒麵）等較濕潤的主食。
- * 選擇較溫和的烹調方式，如：清蒸、燉燻的食物或勾芡的湯汁
- * 選擇水分多的水果或是喝果汁，盡量避免太燙、太鹹、太辣或者太酸的食物，以免刺激口腔黏膜。
- * 更應注重每日的口腔清潔與保健，選擇軟毛牙刷，用蘇打水或淡鹽水漱口，保持口腔的清潔，預防感染。

四、吞嚥困難

- * 選擇質地較軟、細碎的食物，或與肉汁、湯汁同時食用以助於吞嚥及咀嚼；軟質和流質的食物像是：稀飯、麥片或小米粥、麵、果泥、果汁、豆腐、鮮魚、蒸蛋、絞肉、軟質瓜類、葉菜類。一般菜肴如馬鈴薯泥蒸蛋、碎肉粥、或米漿等容易入口的食物，煮粥的時候可以將米粒煮得軟爛，或者放入果汁機攪打，讓病人較易吞嚥。可準備一些點心如：布丁、豆花、濃湯；口渴時，可以喝些米漿等，另外還可以利用天然食材，像是蓮藕粉或果凍粉、洋菜粉、太白粉等，讓流質變得更濃稠好吞嚥。
- * 不方便準備，可與營養師或醫師討論，購買市售的奶粉或高熱量、高蛋白的均衡營養品，以及利用食物增稠劑加以調配，來補充熱量與蛋白質，增加體重。

五、腹瀉便秘

- * 如果有腹瀉情況，改吃清淡流質、低纖維容易消化的食物，讓腸道能夠稍微休息，但這種飲食因為提供營養不足，只能維持數天。
- * 若發生急性腹瀉後可以先喝點米湯、去油清湯、無渣果汁、運動飲料等清流質食物，以補充腹瀉期間身體失去的水分和電解質。此時，應該避免高纖維食物，像是過量的蔬果及全穀雜糧堅果等，這些食物可能引起絞痛或腹瀉，也要避免高脂肪及油膩的食物，像肉皮，或是湯上的浮油等。此時可選擇低脂肪高蛋白的營養食物，如：雞蛋、豆腐、嫩雞肉或魚肉等。
- * 腹瀉會造成水分流失，注意水分及電解質的補充，可少量多次飲用，這時候你可以吃一些鉀含量豐富的食物，像是菜湯、香蕉、西瓜等來補充流失的鉀離子。

- * 若發生便秘、排便不順的問題，需要攝取高纖維質食物，像是糙米、燕麥、青菜、水果等；適量的油脂也可以有潤滑腸道、軟化糞便的功能，可選擇較健康植物油，如：苦茶油、芥花油或大豆油等。
- * 水分攝取不足也會導致排便不順喔！一天需要攝取的水分是每公斤體重再乘以30cc，如：50公斤，一天約需要1500cc的水分，所以不要等到口渴才喝水，應少量多次補充水份，適量的活動也可促進腸胃蠕動，讓排便更順暢，以上幾點都做到，仍有嚴重便秘，可請醫師開立一些藥物改善！

六、血球下降

1. 抵抗力降低

- * 化療藥物常常會損害骨髓的機能，使骨髓產生的白血球減少，容易造成細菌感染，身體會感到虛弱無力，治療被迫中斷。白血球嚴重不足時，要多攝取高蛋白的牛肉、魚肉、雞肉、奶類等，一餐至少攝取二兩肉類（一兩為35公克，大約女性的3個指頭寬）。
- * 吃素病人也要多攝取優質的植物性蛋白，如：豆腐、豆漿等豆制品，這段時間，連皮吃的水果像是小番茄、蓮霧、草莓，或未包裝的帶殼堅果都應盡量避免，另外水果削皮後也要盡早食用完畢。
- * 白血球低下期間應避免食用沙拉、優格或鮮奶；你可以多選擇保久乳，食品經過完全殺菌，可大大減少感染的疑慮！
- * 注意存放食物的衛生安全，室溫下不要放超過兩個小時喔，食物煮好，如果沒有吃完也要在兩小時內放入冰箱，進冰箱後也應該在24小時內食用完畢，再次加熱食物要在攝氏60°C以上，請記得在烹煮和進食前後，一定要用肥皂徹底洗淨雙手，所有的食物都要煮熟，避免生食，減低感染的風險。

2. 貧血、容易出血

- * 骨髓的造血功能受損時，白血球、血小板及紅血球也連帶受到影響，可能會有出血的風險，紅血球減少會造成嚴重的貧血，在飲食方面建議攝取足夠熱量與蛋白質，均衡六大類飲食，有助於維持體重與修復組織。
- * 鐵質、維生素B6、維生素B12、葉酸、維生素C等主要營養素，也有助於紅血球生長。可適當攝取鐵質，如：瘦紅肉，像是瘦牛肉、瘦豬肉，或是豬肝、牡蠣、紅苜荳、甜碗豆、萵苣、菠菜、火龍果、百香果、香蕉等。
- 維生素B12和葉酸是紅血球生成中不可缺乏的物質。應多吃含維生素B12和葉酸的食物，動物性蛋白如雞蛋、肝臟、瘦肉等均含有豐富的維生素B12；葉酸大多存在綠葉蔬菜中，平時只要多吃動物蛋白質和綠葉蔬菜，就可以提供身體所需要的維生素B12和葉酸。
- 維生素C的攝取可以增進鐵質的吸收，新鮮的水果和蔬菜是維他命C的最佳來源。柑橘類水果或是奇異果都是很好的選擇，但要記得在化療期間水果一定要削皮後再食用！

癌友們不妨使用紙本或手機APP，清楚記錄自己的各項副作用癥狀，包括什麼時候感到不舒服、嘔吐腹瀉次數、食道炎或口腔炎的嚴重程度等，在下一次看診前，告知醫師並請醫師評估做適當的醫療處置，來改善治療副作用喔，和自己身體一起快樂合作。癌友們一定要把握正確健康的飲食原則，不要隨意聽信網路謠言，或來路不明的介紹，遵循專業醫療人員的建議，問題都能迎刃而解。



癌症希望基金會 希望護照