

癌症病人的飲食

癌症病人的飲食是為配合病情及營養需求的一種飲食。以飲食均衡為原則，維持良好的營養及適度運動，以保持體重增強抵抗力。勿聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良；若因攝食不足造成體重減輕時，則應積極採用管灌或靜脈營養補充。

癌症治療飲食相關副作用之飲食對策

(一)食慾不振、體重減輕：

- 1.三餐勿過飽，少量多餐選擇體積小、熱量高的食物。若感覺到饑餓時，可隨時進食。
- 2.並經常改變烹調方式盡可能使菜式色、香、味俱全。
- 3.進餐時維持愉快的心情，並有舒適的進餐環境。
- 4.不要在感覺疲勞時強迫進食，先休息等體力恢復後再進食。
- 5.盡可能參與日常活動(如：散步)，飯前可稍做散步，以促進腸胃蠕動。
- 6.當攝取量明顯減少，造成營養不良時，應暫時以鼻胃管灌食，達到每日需求量。

(二)噁心、嘔吐：

- 1.緩慢進食或進食中休息片刻再食用，可抑制噁心。
- 2.吃較接近室溫或冰冷的食物，因熱食易引起噁心感。
- 3.個人容納情況不同，但避免太甜或太油膩食物以免反胃。
- 4.避免同時攝食冷熱食物，以免刺激嘔吐。
- 5.在起床前及運動前吃乾的食物。吃正餐時，勿大量液體，以免因飽脹感造成噁心。
- 6.接受治療前 1~2 小時內避免進食，以防止嘔吐。
- 7.吃完東西後 1 小時內，採坐姿休息，不要立刻平躺下來。
- 8.嚴重嘔吐時，按醫囑使用止吐劑，且勿飲水、進食，直到症狀控制為止，一旦開始進食，可試少量清流質食物，再慢慢進展到一般飲食。

(三)味覺或嗅覺改變：

- 1.避免苦味強的食物，如：苦瓜、芥菜等，可多採用糖醋的烹調方式，或利用蔬菜天然的甜、酸味，如：鳳梨、荔枝、檸檬、蕃茄等。可利用氣味較濃的食物來增添風味，如：香菇、洋蔥、韭菜、香菜。
- 2.選擇自己喜歡的食物與烹調方式。試用各種調味料，經常變換烹調方式，以促進食慾。

3.飯前先以冷水、茶、稀鹽水漱口，或咀嚼口香糖，可減少口腔內不良氣味的存在，增加味蕾的敏感度。

(四)口乾：

- 1.食用可增加唾液分泌的食物，如：糖果、八仙果，口香糖以及類似檸檬水的飲料。
- 2.選用質軟或細碎的食物，或將食物潤濕成小團食糜，以利吞嚥(滑潤的果凍、布丁、蒸蛋、豆花、麥片)。
- 3.拌湯汁或者以苟芡的方法烹調(燴飯、蚵仔麵線、麵包泡牛奶、西谷米)，有助於吞嚥。
- 4.常漱口，可滋潤口腔，清除殘渣減少食物在口腔內發酵，以及細菌的滋生。
- 5.小口喝水(或利用吸管)、小口進食並充分咀嚼。或者使用護唇膏滋潤嘴唇。

(五)口腔潰瘍：

- 1.勿食用粗糙性食物(炸雞、生菜沙拉)，以及刺激性食物(如：太酸、鹹、辣、冰、燙)、以及咖啡因或含酒精的飲料，容易引起傷口疼痛。
- 2.可用軟質低酸性水果(罐頭的梨或桃，新鮮的木瓜、香蕉、哈密瓜等)、嬰兒食品(肉泥、菜泥、果泥等)、煮爛的蔬菜、瓜類、魚肉。

(六)吞嚥困難 1.增加食物黏稠性之材料製備餐食，如：果膠、澱粉、玉米粉、樹薯粉、蔬菜泥、米麥粉、商業增稠劑等。

- 2.依不同情況，改變食物質地，糊狀食物(奶昔、濃湯、麥片、麵茶、米湯)或滑溜食物(布丁、蒸蛋、豆花、軟果凍)等。必須注意避免噎到。
- 3.常漱口以保持口腔衛生，避免造成食物殘留口腔，引起口臭和蛀牙。
- 4.當攝取量明顯減少，造成營養不良時，可考慮以液體營養配方補充或考慮管灌飲食。

(七)腹脹

- 1.避免食用易產氣、粗糙、多纖維的食物如豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。
- 2.少量多餐；進食中不要喝太多湯汁及飲料。
- 3.勿食口香糖、進食勿講話，以免吞入過多的空氣。
- 4.輕微運動(如：散步)可減輕腹脹感。

(八)腹瀉

1. 注意水分及電解質的補充。
2. 以少量多餐的方式取代一日三餐。
3. 限制奶類及乳製品的食用。
4. 避免攝取油膩、高纖維或含刺激性成分之食物。
5. 可攝取纖維含量低的食物(如：白飯、白吐司、蒸烤的魚或瘦肉、果汁)。
6. 另外富含果膠之食物(如：蘋果泥、香蕉等)，皆有緩瀉效果。
7. 可補充益生菌增加腸道中的有益菌，改善腹瀉症狀。
8. 急性腹瀉後，試用清流質飲食(如：米湯、果汁)。

(九)便秘

1. 每日固定進食及如廁的時間。
2. 注意水分的補充 (如廁前 30 分鐘，先喝一杯溫開水促進排便)。
3. 增加膳食纖維的攝取，如全穀類、新鮮水果及蔬菜。
4. 每日應有適度的運動，如散步或快走以及適宜的戶外活動，可促進腸道蠕動和血液循環。
5. 家人及朋友的鼓勵，並參加社交活動來紓解壓力。
6. 有利於改善便秘食物有：果寡糖、梅子汁、黑棗汁、決明子茶、咖啡、蘆薈汁、含益生菌之食物(如優格)或補充劑。

(十)白血球減少

1. 製備食物前後或進餐前，需以肥皂及溫水洗淨雙手。
2. 只吃煮熟的食物，避免生食或烹煮不完全之食物，水果需先削皮後食用。
3. 飲用煮沸過的水，避免生水及瓶裝水。
4. 多補充優質蛋白質的飲食。

編印單位：總務室營養組
編號版次：B6200E009
98 年 06 月第一版

院址：台北縣新店市中正路 362 號
電話：(02)2219-3391
預約掛號：(02)22195028
網址：www.cth.org.tw
電子信箱：service@cth.org.tw