

癌症治療副作用飲食原則

一、癌症治療對營養影響

癌症治療主在於消滅癌細胞並進一步防止腫瘤細胞增長。常見治療方式包括放射線治療(電療)、化學治療(化療)及外科手術摘除病變部位，某些特定的癌症；如血液腫瘤，則可使用骨髓移植治療。這些治療皆會引起程度不一的副作用，如嘔吐、厭食、腹瀉及免疫力下降等等，嚴重易影響病患營養狀況。若無適當營養支持易導致病患營養不良無法完成抗癌療程，因此完整的營養治療是支持病患是否順利完成癌症治療的重要關鍵。

二、癌症治療副作用之飲食原則

副作用	飲食原則
體重減輕	1. 少量多餐(4~6 餐)，增加進食量。 2. 使用高營養密度(濃縮)營養品(請洽營養師)。 3. 流質食物可幫助進食，如：粥品、麵線糊、羹類及濃湯等。 4. 可多攝取喜歡的食物，增加熱量攝取。
噁心、嘔吐及厭食	1. 少量多餐(依自身情況調整)。 2. 化療或放療前 2 小時避免進食，防止嘔吐。 3. 起床前及運動前吃較乾的食物，如：包子、饅頭、餅乾、麵包等，可抑制噁心感。 4. 避免太油膩及太甜的食物，如：蛋糕、甜點、糖果、奶油及油炸類。 5. 酸味及鹹味較強的食物，如，梅子可減輕嘔吐噁心症狀。 6. 室溫食物耐受性較佳，冷熱食物同時吃容易刺激嘔吐。 7. 適度使用溫和調味料，如五香、蒜、檸檬、薑及蔥等可增加食慾。 8. 經常變化烹調方式，如：煎、燉、炒、紅燒、蒸等，以促進食慾。 9. 進餐時保持愉快心情。 10. 若有嚴重嘔吐情況可請醫生開立止吐劑。

味覺改變 (苦味增加)	1. 避免苦味較濃的食物，如：苦瓜、芥菜等。 2. 對酸及甜味不敏感，烹調時可多利用檸檬、糖、梅子、新鮮水果調味。
吞嚥困難及口腔潰瘍	1. 選用軟質易入口食物，如豆腐、蒸蛋、炒蛋、絞肉、瓜類(絲瓜、冬瓜)等食物。 2. 食物可製作成較滑口形態幫助吞嚥，如：果凍類、布丁類及泥狀類。 3. 食物以室溫為宜，太冰或過熱會刺激口腔潰瘍傷口。 4. 常漱口，但不濫用漱口水。 5. 進食後可使用細軟毛牙刷、棉棒或漱口清潔口腔。 6. 避免喝酒、汽水及過辣的食物。 7. 含麩醯胺酸(glutamine)之營養品可幫助口腔黏膜修復
腹瀉	1. 避免油炸及麻辣類的食物。 2. 避免食用牛乳及乳製品(含乳糖) 3. 急性期可使用清流質飲食，如：過濾的米湯、清肉湯、果汁或商業清流質配方。 4. 嚴重腹瀉可使用預解或元素營養品（請洽營養師）。 5. 放慢進食速度，少量多餐進食。 6. 注意水分及電解質補充。
腹脹	1. 避免產氣、粗糙及多纖維的食物，如：黃豆類、青椒、奶製品、洋蔥及汽水。 2. 正餐不要喝太多湯汁或飲料。 3. 咀嚼口香糖及進食中說話，會吸入過多空氣加重腹脹。 4. 進食後勿馬上躺下。
口乾	1. 使用漱口水保持口腔濕潤並防止感染（不可濫用）。 2. 嘴唇乾澀可塗護唇膏或用棉花棒沾濕。 3. 可含冰塊增加口腔濕度。 4. 茶與檸檬水可降低口乾感覺。 5. 太鹹及太辣的食物會增加口乾感覺。
便秘	1. 選擇高纖維食物，如：糙米、燕麥片、蓮藕粉、黑木耳、地瓜葉、芭樂、柳丁... 等等。 2. 多喝水、適度運動。 3. 早晨喝一杯開水或檸檬水可幫助排便。
免疫力降低 (白血球數目降低)	1. 避免生食，如：生魚片、生菜沙拉，食物須完全煮熟。 2. 烹調時注意清潔衛生。

	3. 食物勿放置室溫過久，食物隔餐勿食用。 4. 水果需削皮後食用。 5. 食物保存需注意，熱食應維持溫度於60°C以上，超過2小時勿食用。
--	--

三、營養品介紹(可詢問營養師)

品名	雀巢飲沛	愛沛元氣素
商品圖		
特色介紹	1. 精氨酸:可加速傷口癒合，促進淋巴細胞的再生，對抗感染。 2. 核糖核酸:維持身體的防禦能力 3. 魚油:含有 ω-3 脂肪酸、EPA、DHA 可抑制發炎反應 4. 水溶性纖維:可被益生菌利用，刺激腸道絨毛增生，保持腸道的完整性，降低細菌的移轉。 5. 豐富蛋白質來源(16.8g/包)，滿足手術病人蛋白質需求	高品質 100%精純左旋麩醯胺酸 * 麩醯胺酸功能: 1. 維持口腔及喉嚨黏膜組織完整 2. 小腸細胞能量來源，可維持腸道黏膜完整 3. 活化淋巴組織，提高 B 與 T 淋巴球的活性提升免疫力 4. 促進體內蛋白質合成，加速傷口癒合
適應症	1. 癌症惡病質、營養不良、體重不足及攝食量不足需補充營養者。 2. 手術後復原期。	1. 頭頸癌、食道癌導致口腔及喉嚨潰瘍者。 2. 放療及手術後造成口腔、腸道及喉嚨潰瘍者。

.....
護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：癌症治療副作用飲食原則

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日