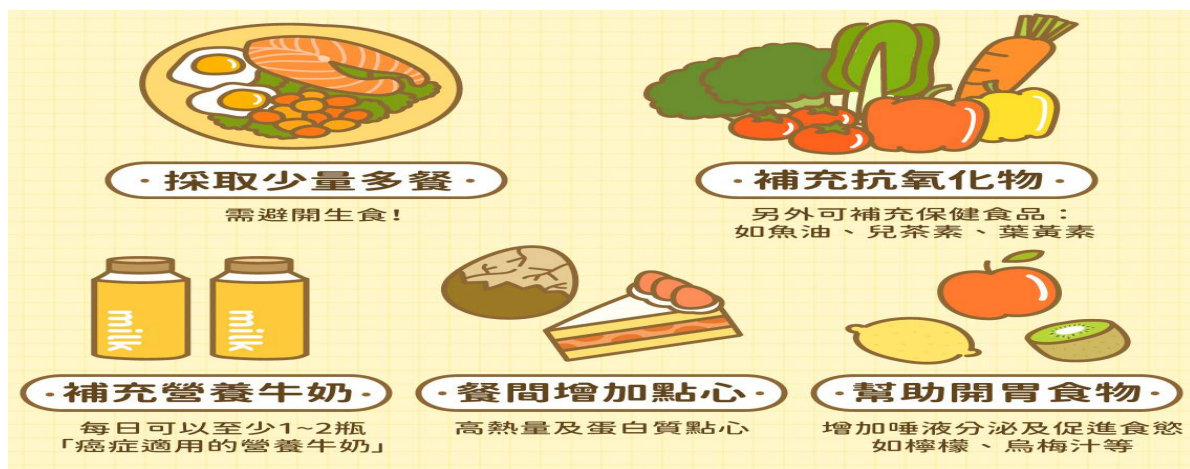


癌症治療營養支持

2020/08 制訂、2023/08 修訂

一、飲食原則

- 1.採高熱量高蛋白質均衡飲食，維持足夠的營養及適度活動，以保持體重，增強抵抗力。
- 2.少量多餐。勿聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良。
- 4.定期回診如有營養問題，請教醫師或營養師。



圖取自：<https://reurl.cc/N4OIMm>

二、治療副作用之飲食建議

◎症狀：食慾不振

- (1)少量多餐，隨時備有餐食、點心方便補充營養。
- (2)喜愛的食物優先進食，可將額外的營養補充品添加於食物中。
- (3)經常變化菜色及烹調方式以增進食慾。

◎症狀：味覺或嗅覺改變

- (1)烹調時可多利用糖、檸檬或醋調味或使用食物本身天然香氣的食物，如香菇、洋蔥等，改變食物原本的味道。

(2)進食前，可吃酸梅或咀嚼口香糖等，促進唾液分泌及增進味覺。

◎症狀：口乾

(1)選用質地較軟或細碎的食物，方便吞嚥，避免攝取含酒精飲料。

(2)食物拌入湯汁或芎芡，如：海鮮燴飯、湯麵類(餛飩湯麵、蚵仔麵線等)或將餅乾、麵包浸入牛奶中食用。

(3)建議每日攝取1500-2000c.c水，採小口方式飲水或口含冰塊。

(4)常漱口，保持口腔濕潤，防止口腔感染，避免含酒精的漱口水。

◎症狀：口腔黏膜發炎、疼痛

(1)進食冰涼的食物，避免粗糙、生硬、醃漬、太酸或太黏的食物。

(2)進餐前服用止痛藥，減緩不適感。選擇質地軟嫩、細碎的食物。

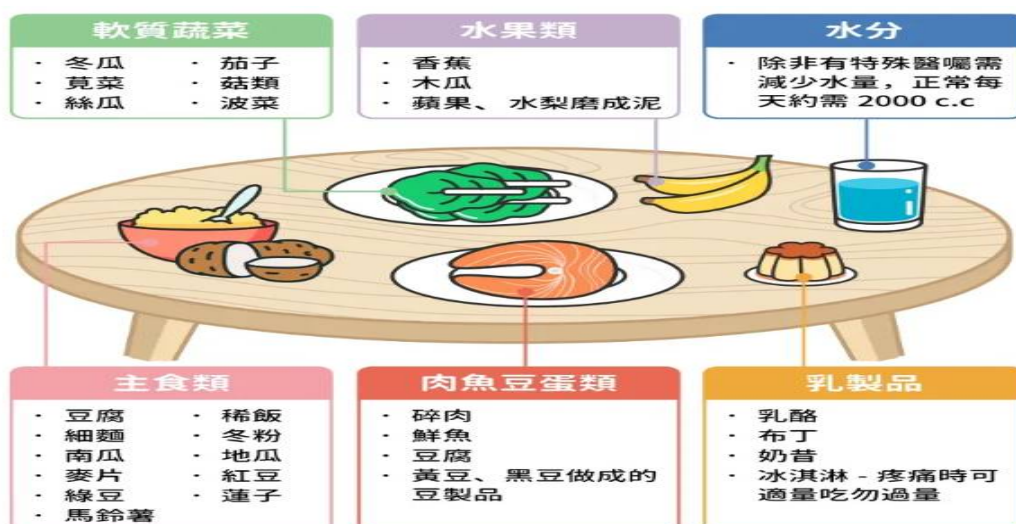
•乳製品：乳酪、布丁、奶昔。

•水果類：香蕉、木瓜、其它軟質水果。

•豆魚蛋肉類：碎肉、豆腐、豆花、鮮魚、蒸蛋。

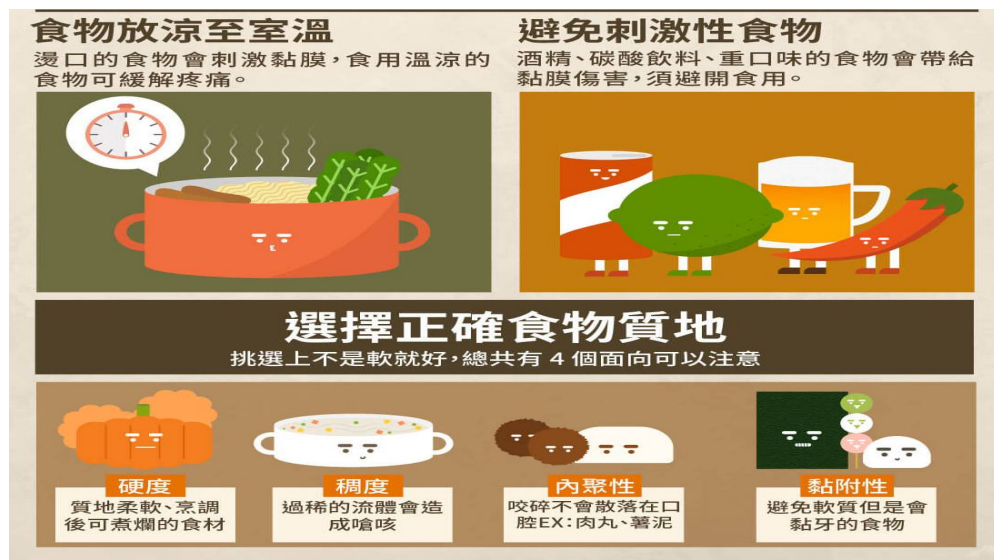
•蔬菜類：瓜類(如冬瓜、大黃瓜)、嫩葉類(如莧菜、高麗菜、地瓜葉)。

•全穀根莖類：稀飯、細麵、冬粉、地瓜泥、馬鈴薯、煮爛之麥片等。



(3)避免刺激性食物:

- 酒精飲料及碳酸飲料，如：汽水。
- 酸味強之果汁，如：檸檬汁、奇異果汁。
- 重口味之辛香料，如：辣椒粉、黑胡椒粉、醋、咖哩粉。
- 醃製類食物或溫度過高之食物。
- 粗糙生硬的食物，如：炸物、生菜沙拉。



圖取自 <https://reurl.cc/rrkY8E>

(4)改變食物製備方式

- 將食物剁碎、切細或儘量將食物煮軟。
- 勾芡或加些肉汁(湯)同時進食，幫助吞嚥。
- 用果汁機或食物攪拌器將食物打碎或成流質，利用吸管吸吮。
- 食物溫度以室溫為宜。

(5)可適量補充特殊營養品-左旋麩醯胺酸，其粉末可添加在果汁或湯品中食用，有助於改善口腔潰爛、修復黏膜組織。

(6)補充綜合維生素 B、C 幫助傷口修復。

(7)口含冰棒或冰塊，減輕口腔疼痛。

◎症狀：吞嚥困難

- (1)將食物切細、煮軟或製成較滑潤的型態(勾芡)，以利於吞嚥。
- (2)善用食物粘稠性之材料製備食物，如：果膠、麵粉澱粉、玉米粉、樹薯粉、商業增稠劑等。
- (3)進食速度放慢，食物吞下後再吃另一口。
- (4)吞嚥困難症狀嚴重且易嗆咳時，考慮管灌飲食。

◎症狀：噁心、嘔吐

- (1)避免攝取太油膩、氣味太重、太甜及辛辣具刺激性的食物。
- (2)可嘗試酸味、鹹味較強的食物，如酸梅、陳皮、無花果、薄荷糖、檸檬糖、薑糖或碎冰塊等可減輕症狀。
- (3)可於用餐之前使用控制症狀的藥物，如：止吐藥物，
- (4)飯後1~2小時採坐姿休息，勿立即平躺。

◎症狀：腹瀉

- (1)補充水份及電解質(運動飲料)攝取，勿含有咖啡因的飲料。
- (2)可選擇低纖維食物、水果如米、麵條、白麵包、馬鈴薯泥、香蕉、蘋果或無皮的雞肉以及魚類等。
- (3)避免攝取油膩、高纖維或含刺激性成份之食物如全麥麵包、麥片、牛奶、乳製品及胡椒、咖哩、辣椒與醃製品等。
- (4)腹瀉嚴重時須暫時採清流質飲食如：米湯、去油清湯、果汁。
- (5)若腹瀉未改善，糞便有不正常顏色、氣味，應盡快詢問醫師

◎症狀：便秘

- (1)每日儘可能固定進食與如廁時間。
- (2)每天至少1500~2000c.c水份(在不限水的情形下)，使糞便柔軟。
- (3)選用高纖維的食物，如全穀根莖類（如糙米、燕麥片、全麥麵包、地瓜）、新鮮水果及蔬菜、莢豆類、乾豆類或含益生菌食物如優格等。
- (4)溫熱的飲料能夠刺激腸蠕動，如：溫熱的黑棗汁、梅子汁、決明子茶等。
- (5)適當的運動如每天走路20分鐘以上。
- (6)避免自行使用成藥，記錄排便狀況與問題詢問醫師照護措施。

參考資料：

台灣癌症基金會-癌症 e 學院 <https://elearning.canceraway.org.tw/>

癌症護理學(2020年1月)、華杏出版社。

製作單位：護理部 9C 護理站

諮詢電話:07-3351121 轉 1971~1973