

癌症與飲食

◎文／臺北市立聯合醫院營養部 邱惠真營養師

癌症近 20 年來，一直是國人十大死亡原因的首位，癌細胞常會從原發部位不斷的增殖且迅速轉移，蔓延到其他組織，所以一直是難以治療的慢性疾病。

當一旦被診斷為癌症，本人及家屬都陷入極度恐懼不安、無助和絕望，但是尋找一個可信賴醫師，配合治療是非常重要的，因為這可決定癌症的治癒率和復發率；癌症近年來大多採用「多技性的整合治療」，以乳癌第一期的病人為例，可能會因有細部的全身轉移，所以除了手術外，仍須接受放射線及化學治療，以降低復發率。提升治癒率。

癌症病人普遍食慾不振而營養不良，如果體重下降得太快，消瘦及憔悴，那會降低對治療的耐受力及存活率。所以癌症病人在接受各種治療期間充分的營養是非常重要的，雖然在這時可能出現下列的副作用，但是只要配合治療，補充營養，療期一結束，副作用的症狀就可改善，所以一定要有信心、毅力來戰勝癌症。

【均衡營養】

- 一、 不要聽信非醫療人士的建議，如：草藥、拔罐、斷食療法等
- 二、 肉魚豆蛋提供優質蛋白質可修復組織，低脂牛奶及乳製品提供鈣質及B群，蔬菜水果提供礦物質及維生素，主食類提供熱量，預防體重下降，選擇優良烹調用油，如橄欖油、芥花油等，所以三餐都應均衡攝取這些食物。
- 三、 致癌的食品(如煙薰、加硝、發霉、檳榔等)一定要忌食。
- 四、 勿盲目忌口：常有流傳腫瘤患者不能吃得太好，因為癌細胞會擴散得快，這不是很正確的說法，其實新鮮多樣化的食物，都含有優質營養素可補充虛弱的身體、不足的元氣。
- 五、 對於腫瘤病人來說，原則上想吃什麼就應當吃什麼，能引起食慾，增強體力都是好事，若病人想吃不能吃，營養缺乏，會減少對治療的耐受力，反而會加重病情。

當治療的副作用出現時可藉由下列方式，可減輕不適感。

【體重減輕及食慾不振】

- 一、 少量多餐，三正餐外再加各加一次點心，如不方便製作或真的吃不下，可接受醫療人員建議食用營養補充劑（如安素、愛速康……等），這些補充劑營養均衡外，同時可清楚知道攝入多少熱量，多少營養素及水份等。
- 二、 給予濃縮型的食物，高蛋白、高熱量，如給予泥狀食物（牛奶加麥粉）會比湯水水（排骨湯、雞湯等）的食物來的好。
- 三、 食用開胃飲料，如酸梅湯、洛神茶、果汁等。
- 四、 提供病患平常喜歡吃的食物，如：沙拉、奶昔、來提供熱量。
- 五、 進餐時保持愉快的心情及輕鬆環境。
- 六、 用餐前後適度活動，如可下床活動，飯前走路 15-20 分鐘可促進腸胃蠕動，增

加進食量，同時餐後稍加活動可促進消化，減少噁心、嘔吐感。
七、 若感到疲倦時，休息片刻再進食。

【噁心、嘔吐】

- 一、 少量多餐，避免空腹，否則會刺激嘔吐，但也不可吃得太飽。
- 二、 避免進餐中喝水、果汁、湯、汽水等液體，減少飽脹感。
- 三、 避免太甜、油炸、油膩、刺激性的食物(如辣椒等)。
- 四、 避免吃味道強烈不適及產氣的食物，如青椒、大蒜、蒜苗等。
- 五、 食物的溫度要適中，避免過冷、過熱，減少刺激性的食物。
- 六、 治療前2小時內不要吃東西。
- 七、 細嚼慢嚥。
- 八、 覺得噁心時，用深呼吸來緩解。
- 九、 起床前後、運動前吃較乾的食物。
- 十、 若有嘔吐後立即漱口，減少不好味道刺激。

總之癌症是屬於消耗性疾病，患者一定要努力進食，加強營養，減緩營養不良，體重下降的問題，太多的忌口弊多於利，應該採新鮮、多樣化，多吃高蛋白、多維生素、低動物脂肪、容易消化的食物及新鮮水果、蔬菜，不吃陳舊變質或刺激性過強的東西，少吃煙燻、燒烤、醃泡、油炸、過鹹的食品，均衡的營養，才能達到提高生活品質及增加身體免疫力及癌症治療的耐受力。