

癌症化學和放射治療期間的飲食對策

臺北市立聯合醫院 營養部

◆ 化放療期間的副作用

1. 化學治療和放射治療可以殺死癌細胞，但是體內健康的細胞也會受到傷害，尤其是生長較快速的口腔細胞和胃腸道細胞，所以常會發生許多副作用，如：食慾下降、體重減輕、口乾、口腔潰瘍、嗅覺及味覺改變、噁心嘔吐、腹瀉、便秘等現象，影響營養素的攝取和吸收，不僅導致免疫力和生活品質降低，也可能降低疾病的治療成效與預後。
2. 維持良好的營養狀況，對後續的治療非常重要，請您注意自己的營養狀況，若有體重下降或進食量低於平常的一半等情形，建議盡早諮詢營養師。
3. 若您在治療前先瞭解如何面對治療期間產生的副作用，相信能增加對治療的信心，以下提供一些飲食對策。

◆ 化放療期間的飲食原則

1. 飲食均衡，維持理想的營養和體重，並適度活動以增強免疫力。
2. 少量多餐。
3. 攝取足夠的水分，每天至少喝六至八杯水。
4. 不聽信偏方，避免服用未經醫師或營養師建議之營養補充品、健康食品及中藥，以免引起營養不良。

◆ 白血球減少

1. 製備食物前後或進餐前，需洗淨雙手。
2. 熟食、生食的刀具與砧板需分開使用，並且要清潔與消毒。
3. 熟食維持於室溫 60°C 以上，冷食於 4°C 以下。
4. 未吃完的食物要儘速冷藏，食用前需再加熱處理。
5. 避免生食或烹煮不完全的食物，如：生魚片、生蠔、生菜、生的芽菜、未全熟的肉類及蛋類；水果則以可去皮者為佳。
6. 飲用煮沸過的水，避免生水及來源不明的瓶裝水。

◆ 噁心與嘔吐

1. 接受化療或放療治療前二小時內避免進食。
2. 少量多餐(每日 6-8 餐)並放慢進食速度，用餐前後宜漱口。
3. 餐食固體和液體食物分開食用，固體食物，如正餐食用吐司、飯、豆腐、

- 蒸魚等；餐後一小時再吃有湯汁的食物，如：牛奶、排骨湯、魚湯。
4. 起床後及活動前吃較乾的食物，如：餅乾或吐司，可以降低噁心感。
 5. 選擇個人覺得舒服的食物，如：吐司、蘇打餅乾、質地柔軟的蔬菜與水果。
 6. 可以嘗試酸味較強的食物，如：酸梅汁、檸檬汁，或口含生薑、薄荷糖、檸檬糖等，以改善噁心感及口腔異味。
 7. 避免太油膩或太甜的食物，如：炸雞、鍋貼、糖果、西點、蛋糕等。
 8. 飯後可適度休息，但勿立即平躺。

◆ 味覺與嗅覺改變

1. 經常變換食物質地、菜色的搭配及烹調方法，來增加嗅覺、味覺的刺激。
2. 通常對甜、酸的敏感度會降低，對苦味變得比較敏感；因此可用酸味或甜味較強的調味以增加食慾，如：檸檬汁、番茄醬、糖、醋等。（口腔疼痛潰瘍者宜慎用）
3. 嘗試選用特殊風味的食物來調味，如：蔥、蒜、香菇、芹菜、九層塔、香茅、八角等。
4. 若覺得肉類有苦味，可用酒或調味料醃製肉類改變風味，也可使用較無腥味且蛋白質豐富的食物，如：雞肉、蛋、乳製品、豆類製品來取代。
5. 常漱口或喝淡茶，除去口腔中的異味。

◆ 口乾或口腔潰瘍

1. 細嚼慢嚥，可食用煮軟的肉、蒸魚、蒸蛋、嫩葉蔬菜（如：莧菜、地瓜葉）、瓜類水果（如：香蕉、木瓜）、布丁、乳酪、豆花等，減少口腔的疼痛感。
2. 避免吃刺激、含咖啡因或酒精、質地生硬的食物。
3. 可採用流質及冷涼的食物，並以吸管幫助進食。
4. 適度補充綜合維生素 B。
5. 口乾時可含糖果、口香糖、八仙果有助唾液分泌。
6. 如果進食會造成傷口疼痛影響攝食量，請諮詢營養師，我們會協助您選擇適當的營養補充配方。

◆ 吞嚥困難

1. 正餐或點心盡量選擇軟質、細泥狀食物，可加入些肉汁、肉湯同時進食，或將麵包及吐司沾泡牛奶或豆漿，增加食物的滑順感。
2. 採勾芡方式烹調或使用能增加食物黏稠性之食材，如：糙米粉、麥粉、嬰兒米粉、玉米粉、商業增稠劑、菜泥、果泥等，可幫助吞嚥。

3. 可將食物以調理機打成流質狀，以利吞嚥。
4. 適時使用高熱量、高蛋白濃縮營養配方，可增加營養素攝取量。
5. 若仍無法達到適當的營養攝取量，則應考慮暫時性的管灌飲食。

◆ 腹瀉

1. 選擇好消化、纖維少的食物，減少糞便的體積。
2. 注意水份、電解質的補充，可多吃含鉀高的食物，如：蔬菜湯、過濾的柳丁汁、橘子汁、蕃茄汁，也可以飲用運動飲料補充水份及電解質。
3. 選擇溫和、無刺激性的食物，如：清粥、蒸蛋、嬰兒米粉、麥粉、蘋果泥等，避免油膩、高纖維或辛辣的食物。
4. 腹瀉嚴重時，可先食用米湯、無油肉湯、過濾果汁或淡茶等清流質食物。
5. 避免食用乳製品，或可改選用無乳糖的食品。

◆ 腹脹

1. 正餐中不要喝太多湯汁及飲料，最好於餐前 30-60 分鐘飲用。
2. 進食中勿講話，避免吸入過多空氣。
3. 避免食用容易產氣的食物，如：豆類、洋蔥、地瓜、芋頭、蘿蔔、牛奶及可樂、汽水等碳酸飲料。
4. 用薄荷油按摩腹部，刺激腸胃道蠕動。
5. 適度活動可減輕腹脹感。

◆ 便秘

1. 選擇含纖維多的蔬菜、水果、五穀雜糧飯或麵包。
2. 早晨空腹時喝杯水有助排便。
3. 飲用不過濾的果汁或果菜汁。
4. 放鬆心情，作適當的運動，養成良好排便習慣。

◆ 如何選擇醫療營養品

目前市面上有許多營養補充品，成分有部分差異，如有疑問，請諮詢營養師。

◆ 如何尋求營養師的協助

1. 可請醫師轉診或自行掛號營養諮詢門診。
2. 住院期間可請醫師會診營養師。

※若需要量身規劃個人飲食建議，可洽詢營養諮詢門診。

※門診時間、聯絡電話請參考臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康