

# 癌症手術後的營養照顧

文／臨床營養科 營養師 吳素珍

**外**科手術是移除腫瘤必要的方法，所造成的副作用依手術部位和腫瘤大小而異（表一）。例如胰臟切除的病人，會因為消化液的分泌減少而影響營養素的吸收；胃癌患者，不管是半胃切除或全胃切除，消化吸收能力也會有一定程度的改變。本文將針對一般癌症手術後的營養照顧，以及術後可能出現的營養問題，給予實用的飲食建議。

## 癌症手術後的營養照顧

### 一、飲食進展

如果不是消化道手術，術後即可恢復普通飲食。如果是消化道手術，須先攝取3至7天的液態飲食（全流質或半流質飲食），再進展為剝碎飲食，之後轉換成軟質飲食，最後回到普通飲食。飲食型態的進展因本身適應狀況而異，通常約需1至3個月以上，才可重新攝取普通飲食。



## 二、飲食原則

### 1. 少量多餐

爲了確保營養足夠，應儘可能以少量多餐的方式，努力進食，以便補充體力，增強傷口癒合能力。

### 2. 天然的最好

儘量選擇未加工的天然食物如新鮮蔬果、魚肉、豆製品。加工製品常會添加一些化學物質如防腐劑、硝酸鹽等；

而且天然的食物含有較多的維生素、礦物質及纖維素。

### 3. 廣泛攝取多種食物

食物分爲6大類，每種食物均有其特殊功能（表二），所以食物攝取種類應儘量廣泛，不要過度設限，以免因爲身體缺乏某種營養或供應量不足，影響體力的恢復。

類別	種類	主要功能
 <p>奶類</p>	鮮奶、奶粉、乳酪片	含豐富蛋白質及鈣質，可預防骨質疏鬆。
 <p>五穀根莖類</p>	米飯、麵包、饅頭、地瓜、玉米、芋頭等	提供身體所需熱量、醣類及一些蛋白質。
 <p>蛋豆魚肉類</p>	蛋、魚、豆及豆製品、豬羊牛雞鴨鵝肉等	含豐富蛋白質，可提供肌肉生長發育所需。
 <p>蔬菜類</p>	瓜類、葉菜類、胡蘿蔔、大蕃茄等	提供維生素、礦物質及豐富纖維質。
 <p>水果類</p>	芭樂、柳丁、蘋果、西瓜、香蕉等	提供豐富維生素C及部份纖維質。
 <p>油脂類</p>	沙拉油、花生油、橄欖油、腰果、杏仁果、核桃等	提供熱量、必需脂肪酸與促進脂溶性維生素的吸收。

#### 4. 避免攝取有害健康的食物

包括油炸食物、醃漬、煙燻或炭烤的食物、發酵或發黴的食品、加硝酸鹽的食物、以及菸、酒、檳榔等。詳見下表：

- ◎加硝酸鹽或煙燻食品：火腿、香腸、豬肉乾、肉鬆、鹹魚、滷味
- ◎罐頭食品：花瓜、肉醬、蔭瓜、麵筋、豆腐乳、海苔醬
- ◎速食品：炸雞、漢堡、可樂、薯條
- ◎麵包及西點：蛋糕、蘇打、餅乾、麵線、油麵
- ◎醃漬蔬菜：榨菜、梅干菜、泡菜、雪裡紅、乾果類、蜜餞、杏仁果



#### 5. 正確烹調

多利用蒸、煮、燉、烤、紅燒、涼拌等方式烹調；少用油炸、油煎；少用辛辣刺激的調味料，改以檸檬、八角、迷迭香等天然香料來調味。

#### 6. 多補充可抗氧化的食物

具抗氧化功效的營養素有維生素A、C、E、B胡蘿蔔素等，富含的食物有奇異果、柑橘類、胡蘿蔔、番茄等。天然蔬果中除了上述營養素，還具有多種植物性抗氧化成分，是最廉價的抗氧化食物。

### 三、營養需求：

#### 1. 攝取足夠的熱量

飲食若熱量不足，體內的蛋白質及脂質將會被掠奪作為熱量來源，如此一來將導致蛋白質更加缺乏，因而減緩傷口癒合的速度。一般建議每天所需熱量為每公斤體重30至35大卡。

#### 2. 攝取足夠的蛋白質

手術過程中，身體組織受到某種程度的破壞，由於免疫系統及肌肉組織都是由蛋白質構成，要維持健全的免疫功能，蛋白質不可或缺，所以在飲食上應選用高生物價的蛋白質（必須氨基酸較齊全者），例如魚、肉、奶、蛋類等。每天蛋白質的需求量為每公斤體重1.2至1.5克。

#### 3. 適當油脂

油脂可提供熱量和必須脂肪酸，以及促進脂溶性維生素（A、D、E、K）的吸收，也是不可或缺的營養素。油脂來源可以選擇富含多元不飽和脂肪酸的橄欖油、菜籽油、亞麻籽油或核桃等堅果類。另外，富含 $\omega$ 3的脂肪酸（EPA、DHA），可抑制發炎反應，也是術後重要的營養素，因此最好多攝取鮭魚、沙丁魚、鯖魚、鱒魚等魚類。



#### 4. 攝取足夠的維生素與礦物質

人體無法合成維生素，必須從食物攝取，其主要功能在調節蛋白質、脂質和醣類等營養素的代謝，是維持生命不可或缺的元素。

維生素種類	生理功用	富含的食物
菸鹼酸	蛋白質、脂肪、醣類代謝的輔酶	肝臟、腎、瘦肉、小麥胚芽、黃豆
葉酸	參與細胞核內核酸合成幫助紅血球生成	綠葉蔬菜、乾豆類、莢豆類、肝臟、蘆筍、綠花菜、菇類、柑橘等，營養強化的穀類製品。
維生素C	促進膠原形成，進而增加傷口癒合能力，影響血紅素的製造與紅血球生成	深綠色蔬菜、番石榴、橘子、柳丁、葡萄柚、文旦、柚子、西印度櫻桃芒果、釋迦、奇異果等。
維生素A	維持正常視覺 維持上皮黏膜細胞正常功能	肝臟、蛋黃、奶油、全脂奶等一般食品、魚肝油、植物性食品中之深綠色和深黃紅色的蔬菜和水果
維生素B6	胺基酸代謝的主要輔酶	肉類、全穀類、莢豆類、乾豆類、堅果類、內臟、根莖類蔬菜
維生素B12	參與核酸合成與紅血球生成	只存在動物性食品，如肉類、魚類等
維生素E	細胞抗氧化作用保護紅血球完整性	牛肉、雞肉、動物肝臟、小麥胚芽、全麥、胚芽油、花生油、大豆油、其他植物油、芝麻、糙米
維生素K	促進血液凝固	綠色蔬菜、肝臟、蘆筍、全穀類

#### 影響術後營養狀況的飲食問題

癌症手術部位可能對營養狀況的影響（表一）

- 頭頸部手術切除：◎咀嚼或吞嚥困難 ◎無法咀嚼或吞嚥
- 食道切除：◎腹瀉 ◎形成瘻管 ◎胃酸分泌減少
- 胃切除：◎傾食症候群 ◎低血糖 ◎缺乏胃酸 ◎維生素B12吸收不良
- 腸道切除：◎腹瀉 ◎吸收不良
- 胰臟切除：◎糖尿病 ◎吸收不良
- 膽囊切除：◎脂肪吸收不良

### ◆頭頸部手術

頭頸部手術病患如果無法吞嚥就必須以鼻胃管灌食；如果吞嚥困難，必須先以全流（半流飲食再加工處理，完全不含顆粒）或半流（半液態，有少量顆粒狀的食物）飲食為食物來源。食物的選擇以質地細、易消化為原則，肉類可選擇魚肉，蔬菜須去梗等。

### ◆胃切除

胃手術後，可依其合併症，給予營養支持。

#### 1. 傾食症候群：

胃切除手術後，尤其是半胃切除加上胃空腸吻合手術的病人，高糖分濃液的食物傾入小腸，會造成體液大量進入腸內，通常在進食10至15分鐘後，出現腹脹、噁心、痛性痙攣、腹瀉、暈眩、虛弱、脈搏加快、出冷汗等症狀。若進食後立刻平躺，可減緩症狀。飲食方面須注意的是避免高糖分飲食，例如甜食（冰淇淋）、酒精及含糖飲料，並儘量採用少量多餐方式。進餐時不要喝湯或飲料，可在餐前、餐後1小時或兩餐中間補充水分。進餐時，可採半坐半臥的姿勢，餐後平躺20至30分鐘，以減緩胃排空速度。若情況嚴重，可請醫師給予藥物或手術重建。

#### 2. 脂肪下痢

胃切除手術後，因迷走神經破壞、膽汁分泌減少等原因，脂肪消化不良，常有脂肪下痢並造成慢性腹瀉，此時應採用低油飲食。若熱量攝取不足，可選用中鏈脂肪或含中鏈脂肪的營養品（例如易富麥格拉）來補充。中鏈脂肪酸不須經過乳化過程就可為人體所吸收，直接在肝臟內被分解，產生能量，很適合脂肪消化吸收差的病人使用。

#### 3. 貧血

缺鐵性貧血可以口服或注射方式，適當的補充鐵劑與葉酸。缺乏維生素B12的惡性貧血，最好能注射維生素B12，口服效果較不佳（這兩項都需遵照醫師指示使用）。

#### 4. 餐後低血糖

少數病人會因為胰島素分泌不正常，在進食後1至2小時出現低血糖症狀（如虛弱、出汗、飢餓、噁心、焦慮、震顫等），此時應立即喝些糖水，使血糖恢復正常。預防低血糖的方法是定時飲食，少量多餐，以及避免食用濃縮的甜食。



### ◆腸道切除

腸道手術後，有時為讓腸道休息要先禁食，此時營養的供給主要採用靜脈營養法，當腸道機能逐漸恢復，就可改用腸道營養法。腸道營養法的首選元素飲食（又稱水解配方），是將組成食物的醣類、脂肪、蛋白質，水解成葡萄糖聚合物、氨基酸，脂肪則是以中鏈脂肪酸水解配方為主，既減少腸道的負擔，也方便腸道吸收。接著就可以採用一般術後的飲食原則，提供適當的營養。

### ◆胰臟切除

胰臟切除的病患最主要的問題是因身體無法分泌胰島素而導致糖尿病，所以必須遵照糖尿病的飲食原則，由營養師計算個人每日所需熱量，指導正確觀念。

### ◆膽囊切除

膽囊切除手術後，初期須限制脂肪的攝取，採低油、低膽固醇的飲食（油脂可食用中鏈脂肪酸），大約在一兩個月後，身體經過調適，膽汁可直接由肝臟送入十二指腸，提供脂肪消化所需，即可恢復正常飲食。食物的選擇要均衡，以充分攝取各類營養素。肉類應選擇瘦肉（依次可選用：雞肉、魚肉、鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉），附著的油脂及皮應全部切除。堅果類如瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等，因含高量脂肪，應避免攝取。

### 結論

癌症病患在手術後，需要足夠的體力與癌症長期抗戰，正確的營養照顧，具有營養價值的食物，可以修補身體組織，提升免疫系統，是幫助他們對抗癌症的最佳武器，千萬不能輕忽。



### 適合癌症手術病患的果汁飲品

#### 橙色—綜合蔬果汁

**材料：**高麗菜50g、西洋芹100g、紅蘿蔔半條、檸檬半個、蘋果1個、蜂蜜適量、水量300cc

#### 作法：

1. 將上述蔬果搓洗乾淨。
2. 放入果汁機內並將蜂蜜倒入攪拌均勻即成。

#### 營養小叮嚀：

蔬菜水果富含多種抗氧化營養素，是抗癌小幫手，但是食材要清洗乾淨哦！

#### 改善原理及功效：

促進腸胃蠕動，提振食慾。

#### 黃色—金色摩天倫

**材料：**柳橙顆、金桔5顆、綠茶400cc、果寡糖適量

#### 作法：

1. 柳橙及金桔搓洗乾淨，去皮。
2. 放入果汁機內並將綠茶及果寡糖倒入攪拌均勻即成

#### 營養小叮嚀：

柳橙與金桔富含維他命C，綠茶含多酚，均容易在加熱時被破壞，請以冷泡茶的方式製備，才可保留這些營養素。

#### 改善原理及功效：

應用適度的酸、甜調味可刺激唾液分泌，提振食慾。

#### 適合食用的對象：

胃口不佳、吞嚥困難、口乾、腹脹等患者。

#### 綠色—綠色奇蹟

**材料：**高苣100g、碗豆苗20g、鳳梨50g、奇異果1顆、檸檬半個、蜂蜜適量、水量300cc

#### 作法：

1. 蔬果搓洗乾淨並去籽、去皮。
2. 放入果汁機內並將蜂蜜及水倒入攪拌均勻即成。

#### 營養小叮嚀：

高苣含豐富的礦物質如鎂、鉀、鐵等，可穩定神經系統及保持體內的新陳代謝，一天一杯活力無限。

#### 改善原理及功效：

蔬果纖維可促進腸胃蠕動，提振食慾。

### 香草的天空

#### 花茶

**材料：**各種花草茶約2至5克

#### 作法：

1. 將熱開水300cc置入鍋內
2. 加入所需的花茶，於鍋內煮約3分鐘
3. 加入冰糖，充分攪動至冰糖融化
4. 將煮好的茶倒入壺內，並加入適量切絲橘皮

#### 營養小叮嚀：

各種花草皆可搭配少量的甜菊葉取代一般的糖，既天然又可增添自然風味。



## 保健養生飲品

### 黃耆紅棗枸杞茶

**材料：**紅棗6粒（20克）、枸杞20克、黃耆20克、冷水1000毫升

**作法：**

1. 將黃耆、紅棗放入冷水中，煮沸後，改小火續煮10分鐘。
2. 加入枸杞，再煮約1至2分鐘，濾出茶汁即成。

**營養小叮嚀：**

味性甘平的紅棗，可加入平時的料理如菜湯中或泡茶飲用，生津止渴、健脾養胃。

**改善原理及功效：**

黃耆性味甘溫，可以增加免疫力，抗衰老。

**適合食用的對象：**

精神狀態欠佳、有貧血等症狀者

### 綜合杏仁茶

**材料：**杏仁粉3湯匙、黑芝麻1湯匙、薏仁粉2湯匙

**作法：**

先以少量的溫水攪拌均勻後，再加入溫水沖至300CC

**營養小叮嚀：**

杏仁及黑芝麻皆具潤腸效果，早餐飲用，可助腸道通暢。

**改善原理及功效：**

1. 高熱量，可早日恢復原來的體重。
2. 杏仁可去痰止咳，也適合感冒時飲用。

**適合食用的對象：**

體重下降、吞嚥困難、便秘等患者。

### 水果奶昔

**材料：**哈密瓜半顆、冰淇淋2球

**作法：**

將哈密瓜去皮去籽切丁後，和冰淇淋一起放入果汁中，再加入300CC水，一同攪拌即成。

**營養小叮嚀：**

哈密瓜有特殊香氣的甜味，清熱解躁，亦可生食，但腹瀉或水腫者應避免食用。

**改善原理及功效：**

應用高熱量的食物來恢復原來的體重。

**適合食用的對象：**

體重下降、吞嚥困難、口腔潰爛、口乾等患者。☪

