

乳癌患者

治療期間的飲食調養

文／臨床營養科 營養師 陳子玲

一位三十多歲的女性朋友最近發現乳房有硬塊，檢查證實是她最害怕的結果—乳癌。她戰勝了心中的惶恐，做出明快決定，先採取外科手術切除腫瘤，再接受放射線治療，改變生活型態，迎接隨後來而來的種種改變。

現代女性往往必須分擔家計，同時肩負家庭與工作的重擔，時間總是不夠用，生活一忙碌，很可能就忽略了身體發出的警訊，一旦倒下，方才驚覺健康的重要，卻已後悔莫及。醫院員工以女性佔多數，其中許多是已婚的職業婦女，如果只記得關心病人的需求，忘了好好照顧自己，壓力與疏忽便可能悄悄的埋下禍根。

朋友的罹癌如同當頭棒喝，讓我正視忙碌對健康的影響，在此要呼籲所有女性同仁，多留一點時間給自己，好好傾聽身體的聲音，一旦有異狀，儘快處理，可別空留遺憾。

乳癌是女性常見的癌症，除了外科手術以外，多半需要加做放射線或化學治療。放射線治療容易引起頭暈、疲倦、噁心、嘔吐、掉髮或喉嚨疼痛、吞嚥困難等症狀；化療常見的副作用包括噁心、嘔吐、食慾降低、味覺改變、口腔潰瘍、腸胃道黏膜破損、便秘、腹瀉、腹脹等。這些現象使得患者進食不易，容易營養失調，當務之急就是增強他們的食慾，因為唯有吃得下，營養夠，才有體力應付下一階段的治療。

關於營養素的攝取，乳癌患者與一般人並無太大差異，注重的是飲食均衡。許多人以為癌症患者需要大量攝取維生素與礦物質，以幫助身體復原，然而許多研究都顯示，過量的維生素與礦物質非但無益健康，反而會造成額外的負擔，所以只要適量即可。不過，癌症患者對蛋白質的需求量比常人高，因此在選擇食物時，可增加優良蛋白質的攝取，以修補身體組織。

● 癌症病友適用的飲食對策

現就癌症治療所可能產生的副作用，擬出下列飲食建議，供病友參考：

噁心、嘔吐

少量多餐，食物不要太甜、太油膩，也不要同時吃冷食和熱食，可減少對腸胃的刺激。若進食中噁心、嘔吐，應暫停進食。在接受放射線或化學治療前2小時內避免進食，以防嘔吐。

食慾降低

烹調時講求色香味的搭配，使用各種溫和的調味料，經常變化烹調方式與型態，以增加食慾。注重用餐氣

氛，保持愉快的心情，可與家屬一同進食聊天，分散注意力。用餐前做適度活動，或食用少許開胃食物。

味覺改變

腫瘤通常會降低對甜、酸的敏感度，增加對苦味的敏感度，烹調時可用糖或檸檬加強甜味及酸味，並且避免吃苦瓜、芥菜等。另可選用味道較濃的香菇、洋蔥等，喚醒味覺。

口腔潰瘍

採用柔軟且容易吞食的食物如稀飯、麵食，避開太辣、太燙、粗糙或較乾硬，會刺激口腔的食物。可用果汁機攪碎食物後，以吸管吸食，以免刺激已受傷的黏膜。經常用水漱口，清除食物殘渣及細菌，也能減輕疼痛。

便秘

多吃富含纖維的蔬菜、水果、全穀類等，多喝水或果汁。保持運動習慣，若無法運動，不妨多按摩腹部，促進腸道蠕動，使排便順暢。若便秘仍無法改善，適量飲用黑棗汁、梅子汁等具輕瀉作用的果汁，或許會有幫助。

腹瀉

渣少、清淡的食物，可減輕腸胃負擔。避免攝取過量油脂和太甜的食物。腹瀉嚴重時可使用清流飲食，並且注意補充水份及電解質。

腹脹

避免容易產氣和多纖維的食物，如洋蔥、韭菜、豆製品、牛奶、碳酸飲料等。少吃刺激性食品和飲料，進食時不要講話，以免吸入過多的空氣導致腹脹。



● 癌症病友適用的食譜示範

干貝海鮮粥



材料：米60g、生干貝20g、蝦仁10g、鯛魚片30g、高麗菜30g、紅蘿蔔5g、鮮香菇15g、雞胸肉35g、雞骨架一附、蛋1個、芹菜末少許

做法：1. 雞骨架先以滾水川燙備用。

2. 將雞骨架與雞胸肉放入700c.c. 水中煮成高湯，高湯放涼，雞胸肉剝成絲備用。

3. 米洗淨，放入高湯中以中火煮滾，再以小火熬煮。

4. 將高麗菜與紅蘿蔔洗淨切細絲、鮮香菇切片，放入粥中同煮。

5. 生干貝、蝦仁、鯛魚片洗淨，鯛魚切薄片，在粥煮至將熟時，放入粥中。

6. 起鍋前打入一個蛋，以湯匙輕輕攪拌，讓蛋均勻細緻成蛋花。

7. 加鹽巴調味、灑上芹菜末。

營養小語：

粥柔軟易食，以雞湯熬煮，並加入蛋白質含量豐富的海鮮，可讓食慾差、吞嚥不易的病友，輕鬆進食，得到各種需要的營養。若有口腔潰瘍，可等粥涼再吃。

涼拌花枝



材料：花枝60g、(紅)洋蔥30g、小番茄20g、新鮮檸檬汁10c.c.、乾燥百里香末少許、粗粒黑胡椒適量

做法：1. 花枝切條或刻花、洋蔥切細絲、小番茄剖半備用。

2. 洋蔥絲泡冰水去除嗆味。

3. 將花枝燙熟，與洋蔥絲、小番茄拌勻，加入檸檬汁、百里香末、黑胡椒、鹽調味，攪拌均勻（可視個人口味加入適量辣椒）。

營養小語：

檸檬的酸味對於味覺改變的病友而言，有助於開胃和提振食慾，花枝則是很好的蛋白質來源。免疫力降低的病友可將洋蔥先以熱水稍微燙過，減少生菌數。若是冬天食用，可改用拌炒方式烹調。

鮮果優格



材料：草莓1至2個、枇杷1個、奇異果1/4個、市售優格1個、蜂蜜適量

做法：1. 將草莓、枇杷、奇異果洗淨去皮切片備用。

2. 優格拆開包裝、倒入淺盤或冰淇淋杯中。

3. 將水果放在優格上。

4. 若因味覺改變導致對酸味敏感，可再淋上蜂蜜，風味更佳，還能補充熱量。

營養小語：

優格富含益生菌，可改善便秘，並提供相當於一份乳製品的優良蛋白質與鈣質，是製作簡單又容易入口的食物。水果種類可隨季節選擇，也可以就家裡現有的水果來變化。