

「享受著美食原是一件幸福的事，但對於癌症病患而言，想吃卻吃不下的感覺，可能正困擾著他們...接受化學治療後的小偉，開始出現了嚴重的口腔黏膜炎、口唇病變、舌炎等症狀後，平常喜愛的純果汁，現在已無法喝下一滴，甚至移動身體一下也會覺得會噁心想吐；體重異常得減輕，羸瘦的他虛弱地躺在床上」，此時此刻，多麼想念與同學們在充滿陽光的校園中揮汗打球的午后...。適當的營養照顧，可以提供足夠的體力讓癌症病患繼續接受下一步的治療，並且支持癌症病患能與癌症作長期的搏鬥、減少因治療所產生的不適症狀，進而改善生活品質、提高生存率；所以，積極的營養治療顯得特別重要。治療癌症的各種方式如：化學、放射療法、外科手術、免疫療法或合併療法及骨髓移植治療的作用不只限於惡性腫瘤組織，也會影響正常細胞，過程中產生的副作用使得飲食攝取及營養狀況受到不良影響。臨床上，癌症病患常出現惡病質症候群(Cancer cachexia)：厭食、體重減輕、貧血、反射作用降低、無力感、消瘦，這些複雜的新陳代謝問題，包括電解質、體液、酸鹼平衡、維生素代謝、酵素系統、免疫及內分泌作用的不平衡。而體重減輕和營養狀況改變會降低治療的耐藥量並增加手術後的發病率，最後會減少存活率，所以及早的營養評估及積極介入是必要的。住院或治療期間，透過適當的營養指導可協助病患了解各種副作用的症狀及討論出適合個人的飲食對策，現在讓我們一起來關心並改善其營養問題，在這些常見的問題發生時，可以嘗試著以下的食物烹調方式及建議！

食慾不振：食慾不振是罹患癌症及接受治療時最普遍的問題，初罹患癌症的傷心沮喪及噁心嘔吐都會影響，但了解營養對您的重要性及好處時相信會促動您的進食動機，達到增加攝食目的。建議進食的時機為感覺身體較舒服時及止吐劑或止痛劑發揮藥效時，先吃高營養濃度的食物，如：玉米濃湯中加入牛奶或奶油、及喜愛的食物或補充高熱量高蛋白的商業配方(濃縮配方)、少量多餐、進餐時勿喝太多水以免過飽脹，如有體力最好能於飯前稍做散步以促進腸胃蠕動。

味覺或嗅覺的改變：化學、放射線治療或牙齒病變可能會導致味覺或嗅覺的改變，苦味閾值較低，造成味覺不正常，特別是攝取肉類(豬肉或牛肉)或高蛋白食物時，口腔中常會有金屬味；此時建議您選用其它富含蛋白質的食物代替肉類，如：蛋、豆製品、雞、鮮魚、奶製品。因酸味閾及鹹味閾值有增加的可能，不妨善用調味品來改變食物的味道：如以糖、醋、檸檬汁、蔥、薑、九層塔、芹菜、當歸、八角、肉桂、香草植物等，來改變風味。也可請醫師開漱口水清潔口腔，並治療牙齒病變。

口腔黏膜炎或喉嚨疼痛：對於黏膜已經破損、疼痛腫脹的口腔來說，有些食物會增加咀嚼吞嚥的困難，所以要選擇食物質地較嫩、細軟以利於咀嚼及吞嚥，如主食類：可選稀飯、冬粉、馬鈴薯泥等。肉類：細絞肉、豆腐、鮮魚、蒸蛋等。青菜類：瓜類，如大黃瓜、冬瓜，軟葉菜類，如地瓜葉、莧菜、高麗菜等。水果類：果泥、木瓜、香蕉等。乳製品：優酪乳、布丁、奶昔。避免刺激性食物，如：汽水、酸味較強的柳丁汁、檸檬汁、以及調味太重、溫度過高及生硬食物。建議您可利用勾芡或加入肉湯同時進食以幫助吞嚥。另外，許多臨床報告指出，口服Glutamine可緩解口腔黏膜炎不適症狀，但確實有效建議劑量，仍有待進一步研究。

噁心、嘔吐：嘔吐常伴隨著噁心症狀出現，常因治療、食物異味、腸胃道脹氣或特定環境地點引起。可請醫師開止吐藥物及避免食用易引起噁心、嘔吐的食物，如：太油膩、太甜、太刺激性食物，避開接受治療前1~2小時內進食，如情況較舒服時可試著吃些清淡食物，如：蘇打餅乾、清流質食物(如，米湯加少許鹽)、軟質水果等，慢慢進展成普通飲食。

口乾：因頭頸部的放射線治療及化學治療引起喉痛、口乾症的情況會造成食物難以吞嚥，此時可口含糖果、喉糖、咀嚼口香糖以幫助唾液分泌，選擇質軟或細碎的食物以利吞嚥，或將食物拌入湯汁並善用勾芡方式烹調食物，如：將餅乾、軟麵包浸在牛奶中一起食用、選擇燴飯及蚵仔麵線、餛

餛麵，甜點可選布丁、豆花、果凍、果汁、西米露等滑嫩順口的食物。腹瀉：嚴重的腹瀉會造成脫水並增加感染機會，其原因可能因化學治療、腹部接受放射線治療、感染、骨髓移植引起的胃腸性 GVHD(Graft-versus- host-disease 移植物抗宿主疾病)；嚴重時整個腸胃道必需休息，暫改由靜脈注射補充電解質液及葡萄糖溶液。但禁食時，腸道絨毛及黏膜的變化會使得酵素減少，所以開始進食須以低脂、無乳糖、等滲透壓食物為優先選擇，如：米湯、無油清湯、過濾果汁等清流質飲食補充水份及鈉、鉀電解質，若情況改善後再進展成半流食物至軟質飲食。便秘：止痛藥及許多抗癌藥物、長期臥床、活動量減少、水份攝取不足、環境改變、情緒壓力等，易引起便秘，建議每天要留意水份是否足夠(至少 1500-2000cc)、選擇高纖食物或添加果寡糖於流質食物中、適量飲用黑棗汁、梅子汁、蘆薈汁、含水溶性纖食物，如：愛玉、仙草等及做適度活動並養成固定排便習慣；如便秘持續存在未解決時，可詢問醫師是否需使用軟便劑藥物以儘快解除便秘的困擾。當由口進食的營養低於每日熱量所需或不能由口進食時，此時須要有更積極的餵食方式以提供餵食途徑，如：常見的鼻胃管或經腸管灌食，方式有間歇管灌或連續管灌法，並可選擇較適合的市售商業配方來提供每日營養所需。除了這些營養品之外還有維他命、礦物質補充及其他防癌、抗氧化食品，可請營養師作進一步的評估及建議如何選擇。如果長時間無法經胃腸道提供營養或不足時，可考慮改由週邊靜脈給予部份的葡萄糖、氨基酸、脂肪乳化劑、電解質、微量元素、維生素作為營養補充(PPN)或由鎖骨下腔靜脈提供高濃度的全靜脈營養(TPN)以做為營養素唯一來源；但要評估其營養素是否足夠，則必需小心監測生化值的變化、體重變化等，以調整營養素成份及供給量。癌症治療的過程及副作用所引起的痛苦難耐，似乎考驗著病患的信心及家人的耐心，每一天都期望病情能出現好的轉機，及早日結束療程而出院。希望經由醫師的治療、細心的護理、營養的支持及家人無怨的陪伴下，讓我們一起抗癌並接納生命的每一片刻！

表：如何增加熱量及蛋白質的攝取

奶類:可加入於玉米脆片、布丁、可可粉、濃湯、飲品中，混於鬆餅粉中製成鮮奶鬆餅。

起司:將起司夾入麵包、或與肉類、蛋、蔬菜、麵條、米飯、牛奶中製成焗烤類。

堅果類:可將核仁、杏仁果、腰果、花生等，搗碎灑在綜合穀類、三明治、薄餅、蛋糕上。

蛋:將蛋煮熟、壓碎加入馬鈴薯泥中或做成法國吐司及煎蛋捲，要注意避免生食雞蛋。

商業配方及善用芡法烹調:可選擇粉狀產品，如：補充醣類、油脂、蛋白質的單品配方，可加入果汁、湯、稀飯、牛奶中。

油脂類:如：奶油、橄欖油、香油、麻油，可適量加入各式料理及湯中，增加風味及熱量。