



# 口腔癌的 飲食致勝絕招

文／臨床營養科 營養師 陳思綺

**50**歲的林先生，最近常會覺得吞嚥或咀嚼困難，就醫後經醫師診斷，確定為口腔癌。他從來沒想到自己會罹患癌症，驚慌失措地不知該如何是好，而且聽說化學治療和放射線治療會有很多副作用，他問：「到底該怎麼吃營養才夠、才能減少這些副作用的發生呢？」

## 戰勝治癌副作用，正確飲食為後盾

一般來說，口腔癌的治療方法不外手術切除、放射線治療、化學治療、標靶治療，或是將上述療法合併施行。這些治療可以殺死癌細胞，不過也會造成病人食慾不振、營養不良、體重下降等問題，若能具備正確的飲食觀念及適當的補充營養，將可提升治療期間的生活品質。

可以幫口腔癌患者戰勝化學治療和放射線治療副作用的5個飲食絕招如下：

### 絕招1：高熱量和高蛋白

可選用高熱量濃縮食物（如：冰淇淋、奶昔），或勾芡類食物（如：玉米濃湯、酸

辣湯、大滷麵）來增加熱量攝取。此外，雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉、魚肉、豆腐等，都是優質蛋白質的來源，由口進食的病人1天至少要吃6兩肉類，以防癌症惡病質造成的體蛋白質分解。若病人攝食量不足，可選擇高熱量的商業配方，至於配方如何選擇，建議和營養師討論。



口腔癌患者若食慾不振，可選擇勾芡類的濃湯來增加熱量攝取。（陳思綺提供）

### 絕招2：少量多餐

病人1天至少要吃6餐（3正餐、3點心），可另加1-2次的果汁或質地較軟的水

果，以增加營養。舉例來說，正餐可以選擇香菇瘦肉粥、大滷麵、鮭魚番茄麵、叻仔魚莧菜粥；點心可用鱸魚湯、芝麻糊、布丁、豆花、木瓜牛奶、五穀漿、牛肉湯或餛飩湯來搭配，以維持病人體力。此外，記得要養成最後才喝液體湯汁或飲料的習慣，以防因為飽足感而減少進食量。



若有口腔潰瘍，適合以布丁和豆花等為點心。（陳思綺提供）

### 絕招3：食物處理小技巧

依據病人口腔黏膜破損的情況，可選擇軟質飲食、半流質飲食或全流質飲食。咀嚼吞嚥尚可、口腔黏膜輕微發炎的病人，可使用質地軟不含粗纖維的食物（如：瓜類、嫩葉、豆腐、蒸蛋、較軟的肉類、家禽、魚肉等）；如果口腔黏膜發炎程度加劇，可改用半流質飲食，也就是將固體食物切碎處理，製成稍加咀嚼即可吞嚥的餐餚；病人若無法接受顆粒狀食物，就要改為全流質飲食，最簡單的方式是把半流質飲食以果汁機攪打成流質來喝。

### 絕招4：烹調方式須改變

避免煎、炸，改用清蒸、滷、燉的烹調方式，可減少病人因口腔疼痛而不易進食的

問題。病人在接受治療時，常會出現味覺、嗅覺改變的現象，這時可用糖或檸檬加強甜味及酸味，或是善用蔥、蒜、香菇、洋蔥、八角、九層塔、芹菜等提高風味。

### 絕招5：食品衛生要注意

病人在治療期間，免疫功能會受到抑制，故須特別注重食品衛生安全，所有食物都要煮熟才可食用。若是水果，應選擇帶皮的（如：柳丁、蘋果、橘子、奇異果、香蕉），吃之前再把皮剝除，以防殘留的微生物造成病人感染。

### 選擇適當營養素，吃得對就好得快

市售營養品這麼多，在化學治療和放射線治療期間適合補充哪些營養素？

#### 1. 魚油

癌症病人體內的發炎反應物質（IL-1、IL-6、TNF- $\alpha$ ）會增加，這些發炎物質會促使體組織蛋白質分解，造成體重減輕和低白蛋白血症，是引起癌症惡病質的主因。

魚油富含 $\omega$ -3脂肪酸，具有抑制發炎反應物質的功效，能減緩體內蛋白質和脂肪組織的耗損，並增加瘦體組織量以維持體重穩定，改善病人的營養狀況及提升生活品質。在治療過程中，營養雖然足夠，體重卻持續減輕的口腔癌患者，可考慮使用富含魚油的腫瘤配方營養品，以減緩因癌症惡病質導致的體重流失，有助於改善治療期間的營養，降低治療中斷的機率。

#### 2. 麩醯胺酸（glutamine）

麩醯胺酸是人體含量最豐富的胺基酸，可在肌肉組織合成，是小腸細胞、淋巴球、

巨噬細胞主要的能量來源。健康者可自行合成麩醯胺酸，但接受化學治療或放射線治療的口腔癌病人，身體對麩醯胺酸的需求會增加。

麩醯胺酸的功能包括促進腸黏膜細胞生長、防止因化學治療和放射線治療造成的腸絨毛萎縮及細菌轉位、緩解口腔黏膜破損與腹瀉問題、減緩肌肉蛋白質的分解，也可以減少化療引發的神經病變和手腳麻木症狀。

因此口腔癌患者可在治療前就先行補充麩醯胺酸，以緩解化學治療和放射線治療所引發的嚴重副作用。不過，肝腎功能有問題者不適合補充麩醯胺酸，這點要特別注意。

### 抗癌飲食流言多，小心求證保平安

錯誤的癌症飲食方式會使病人營養不良，以下是經常聽到的飲食流言，必須認識清楚，切莫盲從。

#### 流言1：斷食療法適合癌症患者嗎？

一般而言，癌細胞的新陳代謝會比正常細胞旺盛，即使在營養缺乏的情況下，癌細胞也會搶走宿主的營養，並不會餓死，反倒是正常細胞的運作和存活會受到威脅。當營養不足時，病人會十分虛弱，免疫力變得更差，容易造成感染以及傷口不易癒合，因此癌症患者要吃得正確，而非不吃不喝。

#### 流言2：化學治療和放射線治療期間可以吃樟芝嗎？

病友若要使用樟芝，應等治療1個月後，體力逐漸恢復再食用。因為在放射線殺癌細胞的時候，有7成左右是靠自由基去破壞腫瘤細胞的DNA，而樟芝的抗氧化成分能清除自

由基，很可能會減弱化療的效果。此外，需特別注意的是，肝腎功能有問題的病人不適合食用樟芝。

#### 流言3：聽說治療期間要多吃牛肉，為什麼？

牛肉屬於紅肉，富含鐵質，能幫助造血，有助體力恢復。尤其當化療後，白血球降低，抵抗力下降，身體容易疲倦，適當的食用牛肉可以改善貧血問題。

口腔癌患者常因口腔黏膜發炎造成進食困難，或是治療過程中出現嚴重副作用而降低食慾，體重流失，引發營養不良等問題。如果病人在接受治療前就有正確的飲食觀念，攝取充足營養，治療期間再依據個人情況採取適合的飲食，口腔黏膜嚴重破損者則可使用鼻胃管，減少經口進食的疼痛感，便能提高治療期間的營養狀況與生活品質，有效改善治療的副作用及預後。🍎

