

肿瘤病人饮食须知

- 肿瘤病人营养问题
- 正确的饮食观念
- 如何改善影响进食的症状
- 癌症病人的口腔照护注意事项
- 预防癌症的饮食注意事项

一、肿瘤病人营养问题

肿瘤病人最常发生的营养问题为体重减轻，因为疾病本身及治疗方法会使胃口变差，或产生不舒适的症状，而影响进食。

(一) 肿瘤影响营养状况的方式：

1. 肿瘤会堵塞消化道，使病人无法或吃不下东西。
2. 肿瘤细胞会产生一种物质，影响脑部食欲控制中枢，降低食欲。
3. 肿瘤会结合、滞留某些相关的矿物质，导致味觉改变，降低食欲。
4. 如果体重减轻，身体就利用脂肪当做热量的来源，并产生一种影响食欲的物质。如节食的人一样，严格节食几天以后会丧失大部份食欲，吃越少越不想吃。
5. 病人情绪沮丧，也会影响胃口。

(二) 治疗方面的影响

1. 手术治疗：任何手术对身体均会产生压力，可能暂时性使食欲变差，如果是消化道手术，可能会产生几种干扰进食的症状，如下：
 - (1) 口腔和颈部手术会影响咀嚼及吞咽能力。
 - (2) 胃部手术会很快有饱胀感。
 - (3) 小肠手术会影响吸收、腹泻情形。
2. 化学治疗：能有效杀死快速成长的肿瘤细胞，也可能产生影响进食的一连串症状，但消化道的细胞复原也快，在治疗中及治疗后所产生的症状十分令人困扰，但不会持续很久，几天后即消失了。
3. 放射治疗：通常只影响接受局部治疗的部位，如果治疗的部位包括了消化道，可能因所接受的放射剂量不同，而有不同程度的症状发生，如下表一：

表一 接受放射治疗部位发生症状

接受放射治疗部位	症状
口腔、颈部	唾液减少、口干、吞咽困难、味觉改变食欲不振
胃、肝、胰、胆、十二指肠或下腹部骨盆腔、膀胱、子宫、直肠	腹痛、腹部痉挛、便秘、腹泻、食欲不振、恶心、呕吐、胃灼热
小肠	腹泻

二、正确的饮食观念

- (一) 不要迷信没有科学根据的补品观念，虽然有些药品中含有一些成分可促进体内功能，并非直接供应营养，所以药品是不能当营养补品。
- (二) 不要相信一般所说：「充分营养会助长癌病」之错误观念，充分营养（并非过量），再加上适当的科学治疗，才是抗癌正确观念。
- (三) 不要因听信偏方与错误的食物禁忌，如：鸡、鸭、鱼、虾等有毒食物，造成饮食不当，引起营养不良。
- (四) 在均衡饮食的原则下，增加各类食物的摄取，多选择新鲜食品。
- (五) 每周至少量体重一次，以做为是否需要利用其他的进食方法，以增加营养摄取的参考。
- (六) 鼓励病人由口少量多餐进食，若无法由口进食，才考虑管灌食品、静脉注射方式补充营养。

三、如何改善影响进食的症状

症状	原因	饮食原则及改善方法
体重减轻	1. 行切除肿瘤或邻近组织的外科手术 2. 治疗引起的副作用，如：恶心、呕吐、腹泻，使得养分吸收不良	1. 采少量多餐、多变化烹调方式，食用浓缩型的食物，如：提供高热量、高蛋白饮食。 2. 依医师指示补充适当的维生素及矿物质。
食欲不振	1. 肿瘤生长 2. 化学药物或毒物的影响 3. 肿瘤破坏过程中，毒素之作用 4. 放射线破坏味蕾 5. 心理因素	1. 少量多餐，提供高热量、高蛋白质的食物。 2. 适当使用温和的调味料，如：经常变化烹调方式与型态，注意色、香、味的调配以增加食欲。 3. 进餐时，应保持愉快心情及轻松环境。 4. 用餐前做适度的运动，或食用少许开胃食物、饮料，如：酸梅汤、洛神茶、果汁等。 5. 若感觉疲劳，应休息片刻，待体力恢复后再进食。尽量减少由病人自己烹调油腻的食物，否则会影响食欲。 6. 可在正餐时间吃固体食物，点心时间补充液体食物，避免过度饱胀感。
恶心、呕吐	1. 化学药物或放射线治疗引起	1. 可饮用清淡、冰凉的饮料，食用酸味、咸味较强的食物，可减轻症状。严重呕吐时，可经由医师

		处方服用止吐剂。 2. 避免太甜或太油腻的食物。 3. 在起床前后及运动前吃较干的食物。 4. 避免同时摄食冷、热的食物，否则易刺激呕吐。 5. 少量多餐，避免空腹。 6. 饮料最好在饭前 30~ 60 分钟饮用，并以吸管吸吮为宜。 7. 在接受放射或化学治疗前 2 小时内应避免进食，以防止呕吐。 8. 应注意水份及电解质的平衡。 9. 进食时安排舒适环境，去除环境或口腔异味。
味觉改变	1. 化学药物或放射线治疗引起 2. 肿瘤的生长	1. 因放射治疗或化学治疗通常会降低味蕾对甜、酸的敏感，增加对苦的敏感，糖或柠檬可加强甜味及酸味，烹调时可多采用，并避免食用苦味强的食物，如：芥菜。 2. 选用味道较浓的食品，如：香菇、洋葱。 3. 为增加肉类的接受性，在烹调前可先用少许酒、果汁浸泡，或混入其他食物中食用。 4. 经常变换烹调方法，如：色拉、凉拌以促进食欲。
口干	1. 放射治疗的部位在口腔时，唾液腺被破坏 2. 治疗后期，引起黏膜发炎，喉部有灼热感	1. 常漱口，保持口腔湿润，防止口腔感染，亦可保护牙齿。 2. 咀嚼无糖口香糖，以刺激唾液分泌。 3. 每天至少摄取 2 公升的水，可多利用高热量饮料。 4. 茶与柠檬汁有助于减低口干感觉。 5. 避免调味太浓的食物，如太甜太咸或辣的食物，含酒精的饮料亦应避免。 6. 室内应保持一定湿度。 7. 食物应制成较滑润的型态，如：果冻、肉泥冻，亦可和肉汁、肉汤或饮料一起进食，有助于吞咽。
舌麻	因服用某些药物引起，如：庆大霉素、链霉素	进食时应小心咀嚼。
口腔溃疡	1. 化学药物 2. 头颈、口腔因放射线治	1. 避免食用酸味强或粗糙、生硬的食物。 2. 细嚼慢咽。

	疗所引起 3. 病毒感染 4. 肿瘤引起	3. 补充综合维生素 B。 4. 利用吸管吸吮液体食物。 5. 进食时食物和饮料以室温为宜。
吞咽困难	1. 治疗后期，引起黏膜发炎使喉部有灼热感，食道狭窄造成吞咽困难 2. 如头、颈部接受外科手术，严重影响到咀嚼、吞咽能力	1. 正餐或点心尽量选择质软、细碎的食物，并以勾芡方式烹调，或与肉汁、肉汤同时进食，可帮助吞咽。 2. 使用管灌食。
胃灼热感	化学药物、放射线治疗引起	1. 避免浓厚调味品、煎炸、油腻的食物。 2. 采少量多餐。 3. 喝少量牛奶（约一杯），有助于症状改善。 4. 依医师处方服用抗胃酸之药物。
腹痛、腹部、痉挛	因放射治疗部位在肝、胃、胰、胆、十二指肠或下腹骨盆腔，如直肠、膀胱、子宫，而使肠过度蠕动所致	1. 避免食用易产气、粗糙、多纤维的食物，如：豆类、洋葱、马铃薯、牛奶、碳酸饮料等。 2. 避免食用刺激性的食品或调味品。 3. 少量多餐，食物温度不可太热或太冷。
腹泻	1. 肿瘤，如：胰脏肿瘤 2. 药物或放射线治疗伤害小肠 3. 营养不良	1. 采用纤维量少的食物，如：嫩肉、精制五谷、煮熟的低纤维青菜，如：嫩叶菜、去皮成熟的瓜类等，以减少粪便排出量。 2. 避免摄取过量的油脂、油炸食物和太甜的食物烹调宜采蒸、煮、烩、炖、红烧、凉拌、勾芡等不加油方式。如腹泻严重时，须考虑使用清流饮食，如：过滤的米汤、清肉汤等。 3. 注意水份及电解质的补充，并多选用含钾量高食物如：橘子、蕃茄，必要时可遵从医嘱采特殊饮食。 4. 设法排除可能引起腹泻的心理因素。 5. 避免食用牛乳及乳制品。 6. 少量多餐。
腹胀	药物或化学治疗使小肠受伤而引起腹胀或过多气体的感觉	1. 避免食用易产气的食物、多纤维的食物，如：豆类粗糙洋葱、马铃薯、牛奶、碳酸饮料等。 2. 正餐当中不要喝太多汤汁及饮料，最好在正餐前

		30 ~60 分钟饮用。 3. 若有不适，可以轻微运动或散步来减轻腹胀感。 4. 少吃甜食。 5. 勿食口香糖，进食时勿讲话以免吸入过多的空气。
便秘	1. 因放射治疗或化学药剂或止痛药物所引起 2. 情绪上的压力造成 3. 缺乏适度的运动 4. 手术后肠功能尚未恢复	1. 多选用含纤维质的蔬菜、水果、全谷类、麸皮、全麦面包等。 2. 多喝水或果汁。 3. 放松紧张、忧郁的情绪，并做适度运动。 4. 养成良好的排便习惯。
贫血及维生素缺乏	1. 由于大量出血，造血机能的损害或造血元素（如：铁质及蛋白质等）的缺乏所引起 2. 因使用抗癌药物引起呕吐、腹泻、食欲不振泻泻、吸收不良所造成的维生素缺乏。	应依医师指示适量补充脂溶性维生素 A、D、E、K，如摄取高蛋白、维生素 B12 及叶酸之饮食。以利红血球生成之饮食，如：肉类、肝脏、绿叶蔬菜。

四、癌症病人的口腔照护注意事项

- （一）当病人接受化学、放射治疗时，特别要注意良好口腔护理。因治疗会摧毁癌细胞，也会干扰其他周围细胞，如：口腔周围黏膜细胞。尤其是放射治疗后 5~6 天中，病人可能感觉口干、疼痛，仔细口腔护理可帮助病人避免感染和并发症的机会。
- （二）在放射、化学治疗后，口腔内细胞会再生复原，口腔溃疡自然会好，但放射治疗引起之口干，将可能会持续一段较长时间。
- （三）正常口腔的护理
1. 开始放射治疗前先看牙医师，检查牙齿状况。
 2. 进食结束或任何必要时候，都可用柔软牙刷清洁口腔。若使用牙线不会引起出血、疼痛，可以每天用不含腊质牙线清理牙齿，若牙龈容易出血，则避免使用牙线。
 3. 用清水或生理食盐水（制作方式：一小平匙盐加上一公升煮沸过的温水）在口干、或饭后予以漱口。
- （四）口干及嘴唇干燥
1. 每二小时用清水或生理食盐水漱口一次。
 2. 可咀嚼无糖口香糖刺激唾液分泌。
 3. 每 2~4 小时或有需要时，使用护唇膏滋润嘴唇。

4. 如口干严重，医师可能建议病人使用人工唾液。

（五）口腔黏膜炎护理

1. 将症状告诉医师，医师可能会开一些饭前药品处方，减轻病人的疼痛。
2. 进食前后均用清水或生理食盐水漱口。
3. 进食柔软或流体食物。
4. 找出合适自己的食物温度，通常食物在室温下或冰凉时，较易被接受应避免太烫食物。
5. 避免调味太重、辛辣、过酸或油炸食物。
6. 可食用质地松软、凉的食物，如木瓜、布丁之类的食物，可减轻疼痛。
7. 食物可沾肉汁帮助吞咽。
8. 市售漱口液都具刺激性，含酒精成分，若非医师指示，口腔炎病人应避免使用。

五、预防癌症的饮食注意事项

- （一）维持理想体重。
- （二）减少油脂的摄取。
- （三）多摄取纤维含量高的食物如：全谷类、蔬菜及新鲜水果。
- （四）经常食用富含维生素 A（深绿色和橘黄色蔬菜，如：胡萝卜、花 茎甘蓝、南瓜和菠菜）和维生素 C（存在于各种蔬菜和水果中，尤其是橘椽类水果最丰富）的食物。
- （五）经常食用十字花科蔬菜（白菜、青江菜、花椰菜、花茎甘蓝。
- （六）尽可能减少或停止酒精性的饮料。
- （七）少吃以盐腌渍、烟熏或添加防腐剂，如：亚硝酸盐物质，如：香肠、腊肉等食物。

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。

著作权人厦门长庚医院