

癌症營養衛教系列(Part II)

林俐吟營養師

癌症治療中常見副作用以及飲食小技巧

癌症治療計劃一般包括了手術，化學治療，放射治療，荷爾蒙治療，免疫治療，或是綜合以上幾種治療方式一起進行。這些治療方式的目的皆是為了消滅在您身體裡快速成長的癌細胞，但同時也會損傷身體的一些健康細胞。當我們身體裡的健康細胞受損(例如腸道的細胞)，就容易產生一些副作用，且這些副作用有可能會影響您的進食。

治療過程中最常發生的副作用包括：食慾的改變/體重下降，味覺及嗅覺的改變，便秘，腹瀉，口乾，疲倦，噁心，嘔吐，黏膜發炎或口腔疼痛，喉嚨痛及吞嚥困難。但並不是所有人都會有以上這些副作用，副作用的發生與影響程度跟每個人的癌症種類、影響身體的部位、以及治療方式有很大關聯。不論如何，充足的營養是幫助您在治療中有好體力的必需條件。

食慾不振/體重流失

食慾不振在癌症治療過程中相當常見，當您常覺得不餓，沒胃口或是進食量減少時，就有可能導致不自主的體重流失。通常令食慾改變的原因有疲勞，疼痛，壓力，以及焦慮等。其他潛在的原因包括嘔吐、噁心、便秘或是拉肚子，有時單是疾病本身也會令食慾改變。

食慾不振或體重下降時的飲食建議：

- 每日少量多餐，例如一天吃五到六小餐加上點心，不要勉強自己每天要吃三個正餐。
- 有規律的照時間表進食- 不要等到肚子餓的時候才吃。
- 與家人一同進食的氣氛較愉快，有幫助食慾的效果，同時也可以嘗試吃飯的時候看個電視或是聽聽音樂也是不錯的選擇。
- 兩餐中間可以嘗試喝一些商業配方的奶昔或是家中自製的高熱量高蛋白質奶昔。
- 增加蛋白質食用量- 多吃雞、魚、蛋、奶製品、豆腐、堅果仁以及豆類。
- 使用奶油、芝士 /起司、橄欖油、芥花籽油、堅果奶油還有酪梨來增加熱量的攝取。
- 將一天的最大餐留在食慾最好的時候吃。
- 將一些不需冷藏的小點心例如堅果仁、營養堅果燕麥棒 (granola bar)餅乾以及水果乾擺在床邊方便食用。
- 湯或液體類的食物容易令您感到飽脹感，可以兩餐中間或是進食前後的30分鐘後再進食液體類食物。

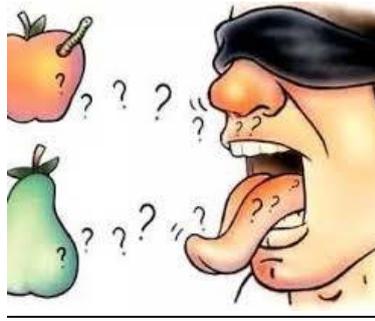


增進食欲以及預防體重減輕的食物清單：

全穀類	加牛奶、豆漿或杏仁奶沖泡的燕麥粥或粗穀粉(farina)，早餐穀物片，鬆餅，法式吐司，格子鬆餅，通心粉/飯，焗烤義大利麵，麵包。
蔬菜/水果類	罐頭水果或是水果乾，蔬菜湯，馬鈴薯泥或是南瓜泥，煮熟的蔬菜，蔬菜沾鷹嘴豆泥醬 (hummus)或是酪梨醬 (guacamole)，加奶油醬的沙拉，100%純果汁，奶昔。
蛋白質食物	魚，雞肉，肉餅或肉丸子，肉燉湯，煮熟的蛋或是蛋沙拉，法式鹹派，豆腐，豆類/扁豆，鷹嘴豆泥醬 (hummus)，堅果仁，堅果仁醬。
奶製品/非奶製品	牛奶，豆漿或是杏仁奶，芝士/起司，巧達芝士/起司，酸奶油醬(sour cream)，乳酪/優格，脫脂即溶奶粉。
脂肪類食物	脂肪類食物：奶油，低脂人造奶油，橄欖油，芥花籽油，葡萄籽油，亞麻籽油*，核桃油*，榛果油，芝麻醬，酪梨。*請勿將打星標記的油加熱
甜點/小點心	奶蛋餡糕點 (flan)，布丁，冰淇淋，乳酪/優格冰淇淋 (frozen yogurt)，雪酪 (sherbet)，風味果凍，蘋果醬，營養堅果燕麥棒 (granola bar)，綜合堅果仁 (trail mix)/水果乾/堅果仁，蘇打餅乾沾花生醬，芝士/起司，鷹嘴豆泥醬 (hummus)，或鮭魚沙拉。
營養奶昔	專業營養配方的即時早餐飲料 (三花牌即食早餐牛奶 Carnation Instant Breakfast)，營養奶 (安素配方)，清流營養飲品 (安素清流配方，雀巢Boost 清流配方)，蛋白粉 (雀巢的Beneprotein)，或是家中自製的營養奶昔 (可參考本手冊的第45到51頁食譜)。

嗅覺及味覺的改變

在治療過程中，您的嗅覺及味覺可能會有所改變。您也許開始發現有些食物吃起來的味道和之前不太相同。有些人會覺得食物變的沒有味道、有苦味、或是有金屬味。您的嗅覺也許會變得更敏感，所以某些食物的味道可能會令您覺得噁心。



嗅覺或味覺有所改變時的飲食建議：

- 可以加強食物的味道！例如在烹飪過程中加入些辛香料或是辣椒醬，或是含有酸味的佐料例如檸檬汁，醋，酸黃瓜來增強食物的氣味。 如果覺得食物的味道過於清淡也可考慮加糖或是鹽（如有口腔粘膜發炎或喉嚨痛時應避免辛辣、帶有酸味的食材）。
- 如果嘴巴感覺有苦味，可以含一些酸的糖果或是水果來去除苦味。
- 如果覺得吃肉時嘴裡有金屬的味道，可試試用不同的醬汁來醃漬肉，例如檸檬汁、柳橙汁或是換吃別種蛋白質的食物例如雞肉、魚或是豆腐。
- 多用塑膠製的餐具，少用金屬的餐具可以改善口中不好的味道。
- 多選擇冷的或是室溫的食物。過熱的食物通常有比較強烈的氣味，可能會加重您的噁心感。

幫助改善味覺/嗅覺失調的食物：

全穀類	冷的早餐早餐穀物片，冷的或是室溫的飯/義大利麵，麵包，蘇打餅乾。
水果/蔬菜類	檸檬/青檸，柳橙，鳳梨，葡萄柚，新鮮蔬菜。
蛋白質食物	魚，雞，肉（用香辛料或有酸味的佐料醃漬過的），冷切即食肉（不適合白血球過低的病人），法式鹹派，堅果仁/堅果奶油。
乳製品/非乳製品	牛奶，芝士/起司，乳酪/優格加上水果或是有檸檬味道的，豆漿或是杏仁奶。
甜點或點心	檸檬口味的甜點，奶蛋餡糕點 (flan)，布丁，冰淇淋/優格冰淇淋，冰棒，酸的硬糖果，檸檬水或是蔓越莓果汁。

口乾

服用止痛藥或在頭、頸部位做放射治療/化學治療可以破壞唾液腺。唾液分泌量減小會導致口乾使得咀嚼吞咽更加困難。口乾的情況也會改變食物的味道以及增加口腔蛀牙及感染的機會。口乾也是身體缺水的一種表現，所以每天要記得補充適量的水分。



幫助控制口乾的飲食建議：

- 每天喝 8 到 10 杯的液體，出門時也別忘了帶瓶水。每天適時補充水分可以減少唾液黏稠。
- 口中含無糖的糖果或是無糖口香糖可以幫助刺激唾液的分泌。
- 吃些比較酸或比較甜的食物或飲料可以增加唾液的流動，減少分泌黏稠的唾液。例如檸檬水，蔓越莓、紅石榴果汁，檸檬冰塊或是檸檬乳酪/優格。如果您有口腔粘膜破損的情形則不建議吃這些食物。
- 細嚼慢嚥，將食物小口吃，避開太鹹的食物以及過乾容易黏在喉頭上方的食物。
- 冰的食物或飲料通常比較容易下嚥，可試著將水果或是奶昔冰起來以後喝。
- 比較濕滑的食物例如湯品，醬料，肉汁 (gravy)，優格，牛奶，奶油都可以令食物更容易下嚥。可以將麵包沾著湯一起吃會比較柔軟且好吞嚥。
- 避免使用市面上的漱口水以及有酒精、偏酸或有咖啡因的飲料，因為它們會使口腔更乾。
- 可以用軟毛牙刷即無酒精的漱口水(Biotene) 或自製漱口水（蘇打粉加鹽加水）來保持嘴巴及嘴唇濕潤。
- 如果口乾的情形相當嚴重，您可詢問醫師是否可以使用一些增加口腔唾液的藥物，特別是如果您之前有接受過唾液線手術或是放射治療。

可以緩解口乾的食物清單：

全穀類食物	熱或冷的早餐穀物片搭配牛奶，義大利燉飯或義大利麵，冷或是室溫的飯及通心粉，浸泡過醬料或湯汁的全穀類。
水果/蔬菜類	絞碎的蔬菜水果，罐頭水果例如梨或桃子，煮熟的蔬菜搭配醬汁，冷凍水果（葡萄，哈密瓜，切塊的香蕉，切塊的西瓜）。
蛋白質食物	焗烤通心粉，燉爛的牛肉或雞肉，魚，煮熟搭配醬汁的牛肉，雞肉，豬肉，羊肉，魚，軟豆腐。
奶製品/非奶製品	乳酪/優格，奶油，酸奶油，牛奶，豆漿，杏仁奶。
甜點及點心	奶昔，布丁，蘋果醬，冰棒，水果冰棒或冰沙，檸檬或酸的無糖糖果，檸檬汁或蔓越莓汁，冰塊，薄荷糖。

參考資料: 美國紐約威爾·康乃爾醫學中心 (NewYork Presbyterian/Weill Cornell Medical Center) -癌症治療衛教手冊