

口腔癌病友輕鬆吃

文/營養科 林杏純 營養師

口腔癌佔2014年十大癌症死因的第四位。根據國健署2012年癌症登記報告，口腔癌是國人男性十大癌症罹患人數及死亡人數上升最快的癌症。導致口腔癌的原因除了香煙、酒類以外，檳榔也是口腔癌的致癌物。目前，口腔癌的治療方式包括手術切除、放射線治療(電療)、化學治療或合併使用。

對於口腔癌友而言，手術治療可能會影響口腔的正常咀嚼功能，且外觀(顏面)的改變也使病人較有負面的想法，而化放療的副作用更可能導致噁心、嘔吐、食慾不振、味覺改變、口腔潰瘍及吞嚥困難，種種因素都影響到病人的咀嚼與吞嚥功能，造成食慾下降與進食量減少。根據研究指出，營養不良的癌友不僅增加住院天數、減低治療效益，還會提高死亡率，因此充足的營養是癌症治療的基礎。

根據美國及歐洲「腸道與靜脈營養學會」的建議，癌症病人的營養照護，最重要的是盡量維持病人體重的穩定，其飲食原則是攝取足夠的熱量與蛋白質，以維持體重，提升免疫力。

✓ 足夠的熱量與蛋白質：

以病人基礎熱量需求量為基礎，考量病人的活動、壓力及其他因素，提供足夠的熱量。若無肝腎功能異常者，其蛋

白質需要量至少每公斤體重1公克以上，目標量為1.2~2公克，因足夠的蛋白質將有助於病人維持體力及促進體內各組織的再生與重建，避免身體組織因治療造成分解，以提升免疫力。

✓ 增加攝食量的小技巧：

1. 少量多餐的飲食原則，每日可進食6~8餐，若在舒適的用餐環境下進食，將使病人增加食慾，攝取較多的熱量。
2. 由於治療可能造成咀嚼困難，故可採“全流質”的飲食來供應，例如：用果汁機將食物攪成濃湯，避免病人因咀嚼困難而降低攝食量，導致無法獲得足夠的熱量與營養。
3. 若病人食慾低下，除了鼓勵多吃熱量密度高的食物外，進食前還可以喝點帶酸甜味的飲料，如蜂蜜檸檬汁，以增加食慾；或正餐間吃有香甜味的水果，如草莓、柳橙、葡萄等，以增加熱量、維生素與膳食纖維的攝取量。
4. 若有口腔潰瘍，可將食物剁碎或加入少許太白粉，以促進食物的滑溜口感，降低口腔疼痛，也可使用吸管協助進食流質的食物，增加攝食量。
5. 為避免刺激傷口增加疼痛感，宜減少刺激性的調味品，以免影響攝食量。



✓ 選擇食物需注意：

1. 鼓勵病人多攝取高生物價蛋白質，如：奶、蛋、豆、魚、肉類等食物；避免加工食品或煙燻類食物，如烤香腸與醃製食品，此類食物具有較多的致癌物質。
2. 太甜與太油膩的食物儘量少吃，因容易引發嘔吐及反胃的情形。
3. 若能讓菜餚中具有酸、甜味的，如梅汁排骨、番茄牛腩等，則能提升病人的食慾，而酸味食材如：檸檬、番茄、梅汁或中藥材中的當歸、紅棗、黃耆、枸杞等，也可增添食物香氣。另外，魚或肉也可於烹調前，先以少許酒或果汁浸泡，以增添風味。
4. 癌症治療可能造成味覺改變，甚至增加對苦味的敏感度，故避免較苦的食材，如苦瓜、芥菜等；可選擇特殊氣味的食材如：香菇、洋蔥、芝麻醬、南瓜等，來增加食物的多元性。

5. 若有口腔黏膜受損，宜選擇軟質食物為主，點心如布丁、奶昔、豆花、紅豆湯、西谷米、蒸蛋、粥品等，同時要注意食物的溫度不宜太燙。

✓ 其他商業配方的選擇：

1. 如有口腔黏膜受損，可考慮給予含有麩醯胺酸成分的市售營養補充品，如速養療，有助於口腔黏膜的修復。
2. 若病人在由口進食情況較差或是消化速度較慢時，可搭配使用市售的商業配方作為熱量與蛋白質的補充來源，如安素，以維持體重穩定。
3. 當進食量無法達到需求量，必要時可以管灌食補充。

【甜橙柔滑布丁】

- 材料：全蛋 2顆、煉乳130克、柳橙原汁 350克、柳橙皮屑2小匙
- 作法：
 1. 全蛋打散，加入煉乳及柳橙原汁混合成布丁液。
 2. 加入柳橙皮屑拌勻。
 3. 將布丁液過篩兩次，倒入瓷盤中八~九分滿。
 4. 在烤盤中加入五分滿的熱水，將瓷盤置入其中，放進預熱160°C的烤箱，隔水蒸烤35分鐘。
 5. 取出放涼，冷藏後再食用風味更好。

參考資料來源：淇淇不NG超幸福甜點