

營養方針之食道癌團體衛教

文/營養科 謝梨君 營養師、張綺紋 實習生

2018年年底，接連兩位公眾人物因罹患食道癌而離世，食道癌因而引起社會大眾的關注，營養科實習生張綺紋於實習期間主動以此疾病為主題，進行病房團體衛教(圖一)，希望以淺顯易懂的文字或圖片讓更多病人及家屬可以了解食道癌，做到預防及早期治療。

何謂食道癌?症狀為何?如何預防?

食道癌是發生在食道上的惡性腫瘤，即食道的黏膜層發生癌變所致，其屬於存活率較低的癌症，由於食道癌早期無症狀難診斷，待症狀發生時，病人大多已經為中晚期，再加上腫瘤多已順著淋巴血管擴散，出現遠端轉移。因此，食道癌術後治療往往5年存活率不到20%。

到底哪些症狀呢?隨著食道腫瘤的增長，造成的症狀包括有吞嚥困難、吞食異物感、咳嗽、聲音沙啞，還有明顯的體重減輕；雖不一定代表罹癌，但千萬要提高警覺、切勿輕忽，以避免錯失治療黃金時機。

造成食道癌發生的危險因子主要是抽菸、喝酒、吃檳榔、常吃過熱的飲食(如咖啡、熱茶、火鍋)及醃漬的食物、過去病史例如胃食道逆流、食道曾受腐蝕傷害等，肥胖也是造成癌症的主要因子。所以平時除了戒菸、戒酒、戒檳榔之外，應忌吃太燙食物、少吃醃漬類食物及維持理想體重以預防食道癌找上門。



圖一、營養科實習生張綺紋於核醫十四樓胸腔內外科病房進行病房團體衛教

食道癌的治療與營養介入

若不幸的罹患了食道癌，我們如何對抗癌症呢？

早期食道癌最佳的治療方式即是手術將癌症病發部分切除，且可能需要進行胃管、食道或大腸重建手術。若是因為癌症轉移至別處或是腫瘤太大而無法手術切除，通常會使用放射線治療加化學治療的方式，副作用則會有口腔喉嚨潰爛、噁心嘔吐、食慾下降、味嗅覺的改變，造成病人不想吃東西。

病人的飲食調整三步驟，以避免營養不良，無法有體力與足夠的能量來對抗癌細胞的侵襲。

1.吃得下：

癌症病人的飲食方式，其實和一般人一樣要均衡飲食，能吃就吃，若因不舒服，可將一天的食物分成三個正餐加三個點心，或是更多餐；選擇比較軟嫩好吞、小塊不過硬的食物，例如白米可以煮得比較濕潤一點，蕃薯、南瓜、馬鈴薯亦可以蒸軟一點，蔬菜則選擇葉子的部分，例如菠菜、小白菜或絲瓜；肉類則可以吃較軟且營養成分高的魚肉，或是體積小的絞肉，煮的方式改用滷或是蒸的，才不會過硬不好吞。

2.吃得對：

因為侵入性的治療，會導致體重日漸消瘦，所以要多吃高熱量、高蛋白的食物是

很重要的。少量卻高熱量的食物，例如全脂牛奶，一般的牛奶紙盒一罐就超過250ML，即有150大卡，市售起司片兩片亦有150大卡。奶油抹在吐司或是溶入湯、蔬菜中，平時吃點心亦可以選擇冰淇淋、奶昔、熱巧克力、布丁及花生醬餅乾等，皆屬於高熱量濃縮型的食物。

若化療後產生的副作用例如嘴破、發炎口乾等症狀，可選擇富含維生素B或C的食物，以減緩症狀。富含維生素B的食物包括各種肉類、蛤蠣，奶蛋製品、深綠色蔬菜，橘色蔬菜如紅蘿蔔、燕麥及堅果類等，如果堅果類太硬可以磨碎加入牛奶中飲用；富含維生素C的食物，例如芭樂、奇異果、柑橘類的水果含量都很多，皆是不錯的選擇。

3.吃得夠：

攝取高蛋白的飲食可以增加肌肉的生長，對癌症病人是很重要的！蛋豆魚肉類雖是優質的蛋白質來源，但病人在經過化療後容易對肉類產生苦味，而不願意食用，此時可以使用檸檬或是果汁醃漬肉類，增加酸甜味，促進食慾，減少苦味。若是以體重55公斤的病人而言，熱量可攝取1800大卡、蛋白質90克，搭配“我的餐盤”飲食方針(圖二)及維持良好生活作息，不熬夜，食道癌癌症病人的營養皆能UP。



◆ 我的餐盤

需煮到全熟，尤其是
肉類與蛋類

魚肉豆
蛋類

以方便咀嚼，不會太粗糙的飯、
麵食或根莖類(番薯、馬鈴薯)

全穀類

奶類或
高營養
配方

水果類

蔬菜類

可削皮或剝皮的新鮮水果
(香蕉、奇異果)

需煮熟，勿生食，以嫩葉菜
類或瓜類為主

圖二、食道癌癌症病人「我的餐盤」飲食方針

以下為食道癌癌症食譜範例：

六餐/天(1800大卡/天，蛋白質90克/天)

項目	菜單(材料)
早餐	營養粥(白粥1/2碗，豬絞肉 35g，高麗菜50g，香菇50g) 橘子半顆 豆漿一杯
早點心	香蕉法國土司 (全麥吐司1片、雞蛋1顆、起司片1片、砂糖少許、香蕉1/2根)
午餐	咖哩飯(咖哩塊1塊，白飯1/2碗，馬鈴薯1/2個，紅蘿蔔30g，雞腿肉60g) 木耳炒高麗菜(木耳30g，高麗菜60g) 味噌湯(味噌適量，傳統豆腐40g，小白菜40g)
午點心	紅豆奶(紅豆25g，全脂牛奶1杯) 奇異果1顆
晚餐	軟白飯1/2碗 番茄奶油燉鮭魚(鮭魚 100g、九層塔適量、大番茄1/2顆、洋蔥1/2顆、檸檬1/2顆，奶油10g) 蒜炒菠菜(菠菜60g)
晚點心	南瓜濃湯 (南瓜85g，蘑菇50g，鮮奶油10g，玉米醬30g，全脂牛奶半杯)