

癌症為何會造成營養不良？

癌症的飲食原則

文/營養科 陳盈羽 營養師

癌症的發生，與飲食、環境改變、基因變異、家族遺傳、不良的生活習慣等有關。依據衛生福利部公告，105年的癌症時鐘又加快了，平均每4分鐘58秒就有1人罹癌，癌症登記人數為10萬5,832人，目前十大癌症前三名分別為〔1〕氣管、支氣管和肺癌、〔2〕肝和肝內膽管癌、〔3〕結腸、直腸和肛門癌。

隨著病程進展，癌症治療的副作用與併發症往往會造成病人體重減輕，造成營養不良，嚴重者出現惡病質導致死亡。

* 為什麼會造成營養不良？

依據歐洲靜脈暨腸道營養醫學會〔ESPEN〕的研究顯示，癌症本身與其治療過程，都會影響到病人的營養狀態，約10-20%病人的死亡與營養不良有關，而真的得到營養支持的約佔30-60%，意味著40-70%的病人是處於營養缺乏的。

而疾病導致的營養不良，又與全身系統性的發炎有關，免疫反應失調與發炎反應都會造成厭食、體重下降、組織耗損、疲憊、疼痛、憂鬱等情形。

* 在癌症病人身上會看到的營養不良現象：

〔1〕厭食anorexia、食物攝取不足

腫瘤因素或治療副作用產生的症狀，如噁心、嘔吐、疼痛、腹瀉、腹脹、食慾不振等，都會造成熱量與蛋白質攝取不足，導致體重下降。

〔2〕惡病質cachexia

分期	惡病質前期 precachexia	惡病質 cachexia	難治型惡病質 refractory cachexia
	體重流失 \leq 5%、 厭食、代謝改變。	體重流失 $>$ 5%、 或BMI $<$ 20 + 體重流失 $>$ 2%、 或肌少症 + 體重流失 $>$ 2%。	代謝分解增加、 對治療無反應、 餘命 $<$ 3個月。
營養處置	會診營養師，增加食物營養密度、營養品補充等。 建議補充抗發炎之營養素。	使用營養品或增加腸道營養補充，達到足夠營養攝取。 建議補充抗發炎之營養素，	緩和治療。

〔3〕肌少症sarcopenia

肌少症前期有行走緩慢或握力下降之情形，但不合併肌肉流失。肌少症則為上述現象一種加上肌肉流失，若三種症狀都出現為嚴重肌少症。

若能提早發現營養不良的癌症病人，即早給予營養支持，將有助於整體預後情況。

* 癌症飲食要注意什麼？

1. 在均衡飲食為前提下，加強蛋白質的攝取。

綜合了多項研究顯示，總攝取量需達到熱量每公斤體重25-30大卡、蛋白質每公斤體重1.2-1.5

公克。優質的蛋白質來源很多，包括牛肉、豬肉、雞肉、魚肉、海鮮、黃豆、蛋、奶類等。另外，因副作用導致味覺改變，可嘗試不同蛋白質或改變烹調方式，增加食物的風味來增加進食量。

2. 避免過多的食物限制。

勿聽信偏方，沒有一種食物是絕對有益或是治百病的，隨著生理需要調整食物內容才是對癌症治療有幫助。

3. 使用營養品，以補充不足的熱量與蛋白質。

商業營養品有許多選擇，包含均衡配方、腫瘤配方、熱量濃縮配方可選擇，此外也可單獨增加蛋白質補充，如乳清蛋白、大豆蛋白等。要補充幾次？一天幾罐配方？可到營養門診進行營養諮詢，營養師會依癌症治療方式、副作用、腸胃道症狀，評估飲食狀況後給予個別化的飲食建議與調整。

*** 常見副作用的飲食對策**

副作用	飲食對策
食慾不振	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐。 2. 把握每天感覺最舒服的時段多吃。 3. 優先進食喜歡的食物。 4. 用餐前可適度活動。 5. 多選擇高營養密度之食物。
口乾、黏膜發炎	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇質地較軟、細碎的食物。 2. 避免刺激性、粗糙的食物。 3. 適度勾芡、配合湯汁食用。 4. 避免食物溫度過熱。 5. 高熱量高蛋白食物幫助傷口癒合。
味覺改變	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強食物的酸味、甜味，如：檸檬汁、番茄醬、醋、糖。 2. 利用滷汁或天然香料，如：蔥、蒜、薑、九層塔、香菇、洋蔥、八角、當歸等增加食物的風味。 3. 可嘗試多種的蛋白質食物來源，如：肉類、魚類、蛋、黃豆製品。
噁心、嘔吐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食用室溫或較涼的食物。 2. 避免太甜、油膩、刺激性或氣味強烈的食物。 3. 吃正餐時勿喝大量液體，正餐以固體食物為主。 4. 在接受化學治療前2小時避免進食。
腹瀉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多喝水及補充電解質以預防脫水。 2. 避免粗纖維攝取。 3. 避免進食油膩與刺激性食物。
免疫力下降	<ol style="list-style-type: none"> 1. 注意手部清潔衛生。 2. 避免生食，水需要煮沸後才飲用。 3. 水果削皮食用。

良好的營養支持，攝取多樣化的天然食物，以及適時搭配營養品使用，得到充足的熱量與蛋白質，才有足夠的力量來對抗疾病。

參考資料

1. 衛生福利部網站

2. ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. Clinical Nutrition 36 (2017) 1187-1196.