

肺癌治療營養支持

文/營養科 陳吟瑄 營養師

近年來癌症-肺癌死因排行位居前位，治療肺癌期間給予良好的營養支持是非常重要的，擁有足夠營養的患者，對於治療的耐受性會較強，治療效果也會比較佳。

一般飲食原則

癌症患者維持理想體重是相當重要的，採用新鮮且均衡的飲食，維持良好的營養、活動與理想體重，才能有較佳的預後，並降低惡病質的發生或惡化。

*理想體重計算公式為身高(m²) x 22

如身高160公分的成年人，其理想體重為(1.6)的平方x22=56kg，最好能維持在理想體重±10%的範圍內(即為50.4~61.6公斤)。

對於體重過輕者，必須增加熱量攝取，其方法如下：

• 增加攝取高熱量、高蛋白的食物：

選擇新鮮、非加工的高生理價值蛋白質，如豆製品、豆漿、魚類、蛋、肉類及奶類等；食用熱量較濃縮的食物，如牛奶、豆漿等飲品中加入五穀粉、芝麻粉，或加入酪梨、南瓜、芋泥一起攪打成蔬果牛奶，但要注意削去水果皮，蔬菜部分要燙熟再食用；炒青菜時可加入肉類、堅果，增加蛋白質及熱量，可避免體重減輕、組織耗損。

• 少量多餐

雖要高熱量飲食，但一次給予太多種食物，無法一餐吃完，反而造成患者的心理壓力，因此可增加點心的補充，例如一

天三餐外增加兩到三次點心，如：豆花、三明治、鹹粥、饅頭夾蛋等，不但可以達到熱量需求，對於食慾差的病人，能嘗試喜歡吃或當時想吃的食物為主。

• 適量營養品補充

若無法增加攝取量，可以視症狀補充適當的營養品，市售有許多癌症營養配方，營養密度較高，且含有優質蛋白質與相關營養素，如魚油或麩醯胺酸，可以當作點心方便補充熱量，可諮詢或與營養師討論後，選擇適合自己的營養品。

治療期間的飲食原則

在治療期間的患者，容易發生以下副作用，而影響進食量，進而造成體重下降，導致營養不良、體力下降，而遇到副作用的狀況因人而異，可以依照遇到的問題使用相對應的改善方法。

1. 食道黏膜受損、吞嚥困難

- 選擇軟質且滑順的食物，如蒸蛋、豆腐、蒸魚、地瓜、瓜果類、布丁、香蕉、木瓜等較嫩軟質地的食物，以利吞嚥。
- 避免過熱及刺激性的食物，如：酒、辣椒、芥末、可樂、咖啡等，可將食物放涼再吃，或吃冰涼點心，如：優格或布丁，以緩解吞嚥時的不適。
- 避免粗糙或過硬的食物，如油炸品等。
- 可增加食物黏稠度，如玉米粉、太白粉、果膠、蓮藕粉或商業增稠劑等。

2. 噁心、嘔吐

- 避免引起噁心的食物，或太甜、太油膩的食物。
- 正餐時勿喝大量液體，避免飽脹造成噁心，飲料最好與正餐間隔30~60分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜，飲用室溫或冰涼的水或一些有酸味、鹹味的食物，可減輕症狀，熱飲可能會增加噁心感。
- 避免在通風不良、高溫、油煙味的空間進食。
- 有晨嘔時在起床後吃較乾的食物，如蘇打餅乾或吐司可抑制噁心。
- 嚴重嘔吐時，服用止吐劑並注意水分及電解質的平衡，並可清流質飲食（如果汁、米湯）緩慢到流質及軟質飲食。
- 在接受治療前2小時內應避免進食，以防止嘔吐。

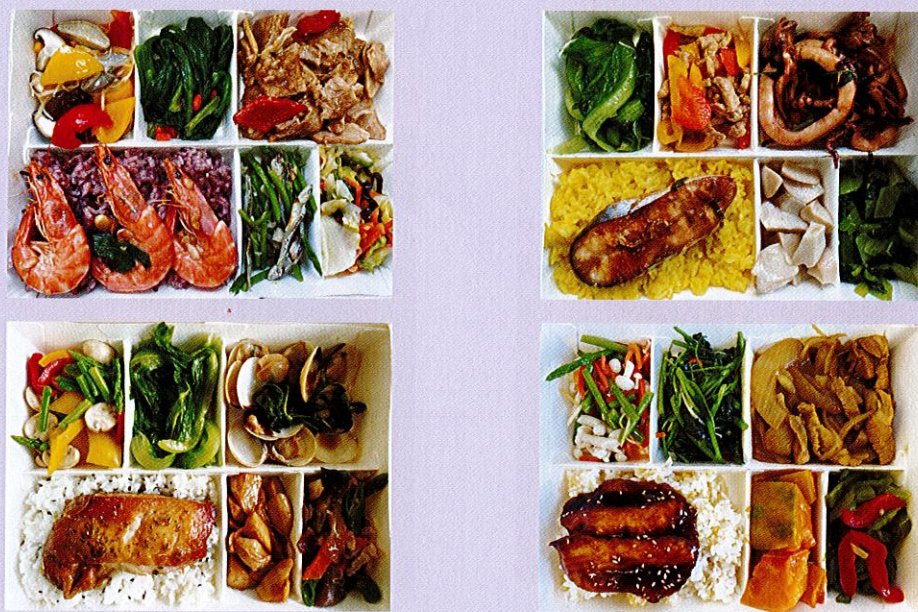
3. 食慾不振

- 少量多餐進食，若感覺到餓的時候可隨時進食。

- 正餐時間吃固體食物，點心時間補充液體食物，可避免過度飽脹感。
- 高蛋白及喜愛的食物優先食用，並準備隨時可吃的點心、飲料或營養補充品，以方便攝食。
- 在體力可負荷下，飯前稍微活動散步以促進腸胃蠕動。
- 改變烹調方式或增加新菜色，以增加食慾，如以檸檬汁、白醋、蔥、薑蒜增加調味。

營養對於癌症患者是非常重要的環，在治療期間，每人會遇到不盡相同的問題，若是真的發生了營養相關的問題，可以請醫師轉介營養師，或是直接到營養門診諮詢，有好的營養支持能讓治療事半功倍喔！

而本院由營養師設計調配「腫瘤活力餐」，提供正在進行治療的患者，並可依個人需求選擇是否搭配營養品，餐點富含優質蛋白質的各類食材，滿足患者所需營養。



圖為院內腫瘤活力餐，菜色以當季食材為主