

癌友怎麼吃？

文 / 吳晶惠 慈濟醫院台北分院營養組組長

「吃」對大部分民眾而言是一種享受，但對於大部分的腫瘤病患而言卻是一項辛苦的不可能任務，隨著疾病與治療過程的進行，食欲與味覺有可能都會隨之改變，而腹脹、腹瀉更是讓部份患者看著食物就暗自在內心哭泣，這時家人的關懷、醫生的叮嚀、營養師的衛教，都成了壓力的來源，食物也就成了心中隱形的敵人。

如何能放鬆心情愉快進食是治療中病人的第一要務，以下是針對不同的飲食狀況，營養師小小的建議：

厭食

1. 每一至兩小時攝取少量高熱量、高蛋白質的餐點。
2. 準備多樣化、病人接受的食物。
3. 增加額外的熱量與蛋白質在可以接受的食物中(例如：吐司塗奶油、水果加優格、紅茶加牛奶)。
4. 加強食物的色香味。
5. 早餐時的食欲、胃口均較佳，可多善加利用早餐的進食量，最好能佔全日的三分之一。
6. 可藉由營養師的建議，補充適量的營養品。

味覺的改變

1. 用餐前先喝水潤濕口腔。
2. 多吃柑橘類的水果。
3. 少量多餐。
4. 使用塑膠的容器。
5. 與家人一同用餐。
6. 增加調味料，或運用酸甜調味。
7. 素食，以優質的植物性蛋白取代動物性蛋白，降低病患對食物的噁心感。

嘴乾

1. 含硬糖或嚼口香糖。
2. 利用冰淇淋或冷飲。
3. 喝果汁或蜜汁。
4. 含冰塊，可利用營養品製成冰塊。

噁心

1. 治療前用餐，避免因治療而產生不適的感覺。
2. 避免會引起噁心的食物、重的氣味、辛辣食物、油膩的食物。
3. 選擇乾的食物。
4. 選擇清淡的食物。
5. 用完餐休息時，可以吃硬的檸檬糖。

拉肚子

1. 喝湯、運動飲料、水果，避免電解質的流失。
2. 避免油膩或過熱、過冷的食物。
3. 避免咖啡因的食物。
4. 食物中避免含乳糖的飲品。

便秘

1. 攝取足夠的纖維。
2. 充足的水份攝取，水份攝取一天約兩千西西。
3. 適量的運動有助於排便。
4. 利用腹部的按摩促進腸道蠕動按摩。

每天固定量體重 營養攝取要足夠

營養對病人而言是十分重要的一環，若是沒有足夠的營養，很可能會延誤治療的進行，更有很大比例的癌症病人是因為營養不足所引起的惡化病質而造成死亡，我們該如何判斷病患的營養狀況，除了抽血的檢驗數值外，較簡單的方法是由體重來評估。若是體重在短期間快速的下降，或體重已低於標準體重的範圍，有可能會是病患的營養攝取不足所造成的結果。所以建議癌症病患，

可以每天在固定的時間量秤體重並紀錄之，若有下降的情形，可就要再多「用點心」了。

補充時機要斟酌 量身訂做均衡菜單

營養品的補充通常是我們的秘密武器，很多病人常在仍可正常由口進食的情況下就開始補充營養品，這樣很容易在發生厭食、易飽脹的情況下，對於營養品的補充已產生排斥，這時可就傷腦筋了，所以建議病患在開始治療前或是治療的前期諮詢營養師，請營養師為您量身訂做一份營養均衡的菜單，讓營養師陪伴您一起渡過每一個考驗。

祝福每一位病患在辛苦的治療過程中仍可享受優質營養與美食，讓所有的治療順利完成，往健康更邁進一步。 🍴

