

癌症治療期間副作用之飲食對策

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 吳采錦 營養師

良好的營養狀況，是維持健康的利器。而當身體受到癌症細胞入侵時，為了對抗這些不正常細胞快速增長所帶來的影響，更需有足夠的營養，才能避免身體虛弱、進而增加自身免疫能力及對治療的承受力，同時也能減少副作用及併發症的發生。但是對大多數的癌症病友而言，經常感到困擾的問題是：因為疾病及一連串治療所產生的副作用而影響食物的攝取，以致無法維持良好的營養狀況，以致無法得到良好的營養狀況來幫助健康的維護。因此，以下就各種可能發生的症狀及改善的小技巧，與大家分享：

一、食慾不振、體重減輕：(1) 少量多餐次的方式進食，增加食物攝取量 (2) 可藉由一些溫和的調味料來增加菜餚的色、香、味 (例如添加蔥、薑、或香草、當歸、枸杞等當調味料改變食物的風味) (3) 用餐前可做適度的活動 (4) 可利用少量開胃食物 (如洛神茶、酸梅湯等)，來促進食慾 (5) 儘量採用濃縮、體積小的高蛋白、高熱量的烹調方式，如此可以少量便能獲得較高的營養 (例如在玉米濃湯中添加牛奶、土司塗上果醬、果汁添加蜂蜜等) (6) 可利用商業配方補充所需營養。

二、白血球下降：(1) 避免攝取生冷的食物，例如生魚片、烹煮不熟的肉類、生菜、生蠔等 (2) 注意食物的衛生、安全。

三、噁心、嘔吐：(1) 可適度飲用清淡、冰冷的飲料或酸味較強的食物來減輕症狀 (2) 避免食用太甜、太鹹或腥味過重的食物 (例如醬菜、蛋糕等) (3) 在起床前後運動前吃質地較乾的食物 (4) 避免同時攝取冷、熱的食物，以免刺激引發嘔吐 (5) 少量多餐，避免空腹時間太長 (6) 正餐儘量食用固體的食物，如吐司、飯、蒸或煎魚...等。餐後隔一小時後再提供有湯汁之食物，例如：牛奶、魚湯或排骨湯(也就是固體和液體的食物分開食用) (7) 治療前 2 小時避免進食。

四、味覺改變：(1) 避免攝取不喜歡的食物 (例如含苦味、金屬味的食物等) (2) 選擇味道較濃的食材來增添食物的風味 (例如利用香菇、洋蔥、檸檬等) (3) 可以嘗試將喜歡或不喜歡的食物加以分類、規劃 (4) 常漱口，或喝茶、果汁，以除去口腔中的異味

五、口乾：(1) 常漱口 (但不要使用漱口水)，保持口腔濕潤，防止感染 (2) 可藉由咀嚼口香糖或含冰塊來刺激唾液的分泌 (3) 可利用茶、檸檬汁等減低症狀 (4) 將食物烹調成較潤滑的形態，例如：果凍、蒸蛋、勾芡等，或與肉汁、菜湯一起進食，幫助吞嚥 (5) 每天至少攝取約八至十杯水(一杯 240CC)

六、口腔潰瘍：(1) 避免食用較刺激性、粗糙、生硬的的食物 (例如碳酸飲料、酒類、竹筍等) (2) 盡量選擇柔軟、細緻的食物，如蒸蛋、蒸魚、燉爛之蔬菜等 (3) 適度補充維他命 B 來改善 (4) 可採用流質食物並以吸管幫助攝食

七、吞嚥困難：(1) 採用軟質、細碎的食物 (例如絞肉、嫩葉、瓜類) (2) 可採用勾芡、糊狀、液態的烹調方式，增加水份及食物的適口性 (3) 必要時可利用管灌的方式進食，以達到營養需求

八、胃部灼熱感：(1) 避免濃厚、辛辣的調味料以及煎、炸等油膩的食物 (2) 少量多餐次 (3) 可嚐試喝少量牛奶來改善症狀

九、腹痛、腹部痙攣：(1) 避免粗糙、易產氣、高纖維質的食物 (例如：乾豆類、洋蔥、馬鈴薯、碳酸飲料等) (2) 少量多餐次 (3) 注意食物的溫度，不要太熱、太冷

十、腹瀉：(1) 採用含纖維質較少的食物，如冬瓜、大黃瓜或去渣果菜汁等 (2) 避免乳製品 (3) 需注意水份及電解質的補充，並多選擇含鉀高的食物 (例如：蔬菜湯、蕃茄汁等) (4) 少量多餐次 (5) 避免太油、太甜食

物

十一、腹脹：(1) 避免易產氣、粗糙、纖維質含量高的食物（例如乾豆類、竹筍）(2) 正餐當中不要喝太多湯汁及飲料 (3) 可藉由輕微運動減緩症狀 (4) 少吃甜食及碳酸飲料

十二、便秘：(1) 選用含纖維質高的食物（例如麩皮、五穀雜糧、蔬菜等）(2) 多喝水一天至少六至八杯水 (3) 食用不去渣的果汁

談癌症治療期間膳食補充品的使用 高雄醫學大學附設醫院營養師 黃孟娟

近來，膳食補充品 (即健康食品)使用十分風行，使用的族群除了健康的族群之外，研究顯示，慢性病患亦是使用膳食補充品之主要族群之一。就北美而言，過去 10-20 年來，維生素礦物質補充劑使用盛行率從 20%增加至 40%，而其他植物性之補充品之使用盛行率亦從 2.5%增加至 14% (1-3)。根據 1993-1996 年台灣國民營養調查結果顯示，台灣地區得一般族群，使用膳食補充品的比率，也已將近 10% 左右 (www.food.gov.tw)。近來，一份在北美所做的研究結果顯示 (4)，乳癌病人使用維生素礦物質補充劑盛行率高達 50%左右，而植物性之補充品高達 24.6%。由以上結果可知，癌症病人使用膳食補充品的普遍性，是不容忽視的。

一般而言，癌症治療中，除了維生素礦物質的補充劑之外，並不建議其他健康食品的使用，而且維生素礦物質的補充劑之使用劑量，以不超過 100% 美國每天膳食營養素建議量 (100% US RDA)為主(5)。通常補充劑之罐身，會有營養素種類以及其劑量之標識，例如：維生素 C (as ascorbic acid), 60mg, 100% USRDA。這標式表示，這顆錠劑含有 60 毫克的維生素 C，而這個量為符合美國維生素 C 建議量之 100%。維生素礦物質之綜合錠劑，各種營養素均具備，且各種營養素的劑量通常不超過 100%US RDA，不會產生某種營養攝食過量，因而產生毒性，或體內氧化以及抗氧化狀態失衡。氧化以及抗氧化狀態失衡，可能造成體內環境適合腫瘤細胞生長，若此人正在進行癌症化學治療，亦有可能影響癌症化學治療的效果以及影響日後之癌症復發機率。一般人較易使用單獨劑量之維生素 A 或維生素 E，維生素 A 或維生素 E 本身為抗氧化劑，但若攝食過量，會造成體內氧化以及抗氧化狀態失衡，抗氧化劑本身可能轉換成氧化劑，對人體亦可能進一步造成氧化傷害。至於其他的膳食補充品，專家強力建議，癌症治療期間不建議使用，由於科學證據不足，未有研究可證實膳食補充品的服用，對癌症治療的益處(5)。其實，飲食的均衡以及蔬菜水果的攝取的觀念，比服用健康食品更為重要，需要在癌症治療中被患者以及家屬重視，以下針對接受治療的癌症病患飲食部分，作一簡單之介紹。

對於正在接受治療的癌症病患，在藥物殺死癌症細胞的同時，正常細胞會受到一定的損害，故所伴隨的免疫力下降、黏膜潰瘍、白血球下降等可能會出現。一般而言，如果病人，體重沒有明顯的流失，且食慾也維持的不錯，首重的飲食問題是注意均衡健康的飲食，蔬菜水果有較多量的維生素、微量元素以及植物性化學成分，也有一定的防癌抗癌效果，可以多注重。魚肉豆蛋類量上必須足夠，可確保受傷的組織細胞修復所需之營養素；而若動物與植物種類可對半分配，在脂肪的組成上（飽和脂肪與不飽和脂肪的比例）較為健康。油脂的使用上，不必刻意減量，以選擇植物油為主；刻意減少油脂，可能造成熱量攝取不足，體力不佳之狀況。如果病人，體重有明顯的流失，食慾每況愈下，6 大類食物選擇，應就上述的臨床症狀加以調整，可以善用市面上濃縮熱量以及蛋白質的配方，並尋求醫護人員的協助，可選擇到適合自己的病情的配方，在配方量的掌控上可較精確。

癌症治療過程是一段艱辛的路途。若有營養或配方或健康食品方面的疑惑，歡迎您至營養諮詢室與營養師共同討論，我們將很樂意協助您獲得優質的營養狀況，一起尋求生命中的春天。

癌症治療期間膳食補充品使用原則: 參考文獻:

- 1、 Eisenberg DM, Kessler RC, Foster C, Norlock FE, Calkins DR, Delbanco TL. Unconventional medicine in the United States. Prevalence, costs, and patterns of use. *N Engl J Med.* 1993, 28;328(4):246-52.
- 2、 Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, Appel S, Wilkey S, Van Rompay M, Kessler RC. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997: results of a follow-up national survey. *JAMA.* 1998, 280(18):1569-75.
- 3、 Koplan JP, Annest JL, Layde PM, Rubin GL. Nutrient intake and supplementation in the United States (NHANES II). *Am J Public Health.* 1986, 76(3):287-9.
- 4、 Boon H, Stewart M, Kennard MA, Gray R, Sawka C, Brown JB, McWilliam C, Gavin A, Baron RA, Aaron D, Haines-Kamka T. Use of complementary/alternative medicine by breast cancer survivors in Ontario: prevalence and perceptions. *J Clin Oncol.* 2000, 18(13):2515-21. J
- 5、 Norman HA, Butrum RR, Feldman E, Heber D, Nixon D, Picciano MF, Rivlin R, Simopoulos A, Wargovich MJ, Weisburger EK, Zeisel SH. The role of dietary supplements during cancer therapy. *J Nutr.* 2003, 3794S-3799S.

