



癌症病人居家飲食很重要

◆ 營養室營養師 葉宜玲

蘇先生 74 歲，最近診斷為肺癌第四期的病人，本次照會營養師的主要原因為體重嚴重減輕，病人在兩個月內體重減少 9 公斤，在詢問飲食內容與習慣後發現，病人家屬在得知病人罹病後，居家飲食習慣大變動，如：食物一定要買有機的，而且落實生機飲食原則，因此三餐都會有生菜；另外，為了增加蔬菜攝取量，食物攝取順序青菜→飯→肉類，導致病人常常在吃完一盆青菜後，飯和肉類就吃不下了；病人家屬教育程度中上，平日也會上網查詢健康飲食資訊，目前每日在午餐飯後會補充一杯「綠拿鐵」（以蔬菜、水果為主與一份堅果）。這些豐富且「健康」的餐點，在現階段疾病或治療因素讓病人可能吃不消，甚而導致營養不良。

我們都知道，病人的營養狀況，是整個抗癌治療過程是否成功的重要關鍵之一。「營養治療」目的在改善因疾病本身或治療過程中產生的副作用，以減少病人體內代謝紊亂的情形，經由營養評估與營養診斷，提供個人化的飲食計畫，以期增加病人食物攝取狀況、維持體重或避免體重減少過多、保持體能，藉此降低抗癌治療計畫被改變或中斷的風險。癌症病人的居家營養照顧可分為兩個階段「治療期間飲食」與「恢復休養期飲食」。

治療期間飲食

這個時期，由於疾病本身與治療過程皆會增加體內能量與蛋白質的損耗、食慾不振、體重減輕、肌肉嚴重損耗等現象，因此，飲食計畫應著重在高蛋白與足夠熱量上。

攝取足夠的蛋白質可維持病人的體力、提升免疫力。根據歐洲腸道靜脈營養學會 2017 年癌症病友指南建議，每公斤體重蛋白質攝取 1.0 ~ 1.5 公克。而蛋白質的來源則建議一半以上須來自「優質蛋白質」，即豆、魚、蛋、肉類食物，如：豆腐、豆干、豆花、魚肉、豬肉、牛肉、雞肉及各式蛋的料理等，這些食物來源皆可提供高生物價的蛋白質，生物價越高則代表蛋白質品質越好，也較能被人體吸收與利用。

在臨床上，常發現多數病人知道在治療期間應該多選擇富含蛋白質的食物，但是因為食慾不佳而忽略了「高蛋白質飲食之前，更重要的是每天需攝取足夠的熱量」，因為，熱量攝取足夠，蛋白質才能有效的被身體利用，如：合成耗損的細胞、增長肌肉、恢復體力等。多少熱量的攝取才足夠呢？根據歐洲腸道靜脈營養學會 2017 年癌症病友指南建議，每公斤體重給予 25 ~ 30 大卡，例如：建議體重為 50 公斤，則每日建議攝取 1500 大卡的食物。日常生活中常見的米飯、麵食、饅頭、麵包等富含碳水化合物的澱粉類食物，以及烹調用油便是熱量的最佳來源。

回顧我們的個案，個案家屬因為在飲食上力求「健康飲食」，餐餐皆以蔬菜為重點，而且規定須先吃完青菜，才能攝取米飯與肉類，如此的飲食模式，再加上病人在攝取完青菜後，其他食物便吃不下了，導致病人在熱量（米飯）與蛋白質（肉類）的攝取上嚴重不足，體重在 2 個月內減少 15%，造成病人處於高度營養不良風險中。





「吃進去了再來談營養」！癌症病人在治療過程中，常常會因為疾病本身或是治療產生的副作用，噁心、嘔吐、食慾不佳及進食困難，最終導致攝取量減少。這時飲食上的準備應以病人吃得下為主，從病人平時喜歡吃的食物中挑選兼具優質蛋白質與熱量的食物，調整烹調方式與質地，讓食物好入口，切勿突然改變居家飲食習慣。在訪視過程中，病人自述，平日喜歡吃白飯、蝦子、海鮮、冰淇淋等食物，但因為健康觀念，太太鼓勵多吃五穀飯，新鮮蝦子與甜點應該盡量少吃。五穀飯固然符合健康飲食訴求，但是對於一位已經習慣吃白米飯的病人，飲食習慣突然的更動常常導致病人無法適應，蝦子與海鮮也是很好的蛋白質來源，餐間偶爾提供冰淇淋當作點心也可適時提供熱量。在經由營養師的飲食訪視、營養評估與診斷後，與家屬釐清飲食上的迷思，蘇先生對於又可以攝取到自己喜歡吃的食物感到如釋重負，不斷的感謝。

恢復休養期飲食

在完成癌症療程後，病人的病情獲得緩解，發炎反應與不適的症狀也趨於和緩，此時期的飲食原則著重在身體的復原、攝取足夠的營養素，因此，飲食計畫以均衡飲食、養成健康飲食習慣、維持理想體重為主。

均衡攝取六大類食物，包含全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類及油脂與堅果種子類，可充分攝取多種營養素，食物分類與攝取份量可參考衛生福利部國民健康署 107 年版之每日飲食指南手冊或諮詢營養師；規律的飲食、避免過多含糖飲料、醃漬、燒烤等烹調食品、節制飲酒等良好飲食習慣的養成也非常重要。

我們應該將「營養治療」視為一個療程之一，切勿自行在網路或通訊軟體上蒐集相關資料，良莠不齊、似是而非的資訊充斥其中，一般人往往無法正確判斷。建議病人或家屬，在確診後可多利用營養門診，尋求專業營養師為其現行狀況制定個人化的飲食計畫，作為接下來抗癌計畫的飲食依據，在食物準備上也能獲得明確的方向。

