



兒童癌症營養照護： 治療期間飲食建議



相關影片
請見上方
QR-Code

營養室營養師 許培羣

兒童癌症是一個很嚴峻的醫療挑戰，對患者本身及其家庭都造成相當大的負擔及影響，而在治療期間，足夠的營養攝取及正確的飲食觀念扮演著重要的角色，本篇文章內容介紹兒童癌症患者治療期間飲食的重要性、營養需求，以及飲食原則和相關建議，幫助兒童度過治療期，促進康復和提升生活品質。

飲食的重要性與影響

癌症病程發展及其治療會影響小朋友的食慾、對食物的耐受性以及身體利用食物及營養素的能力。另外因為攝取不足而導致營養不良是癌症患者常發生的問題，也被認為是造成病患惡病質的重要原因之一，所以治療期間吃正確的食物可以幫助獲得均衡且足夠的營養，有利於提升免疫力，增強身體組織的修補能力，進而降低癌症治療發生併發症和感染之機率、改善癌症治療時所產生副作用影響。

兒童癌症營養需求

1. 熱量和蛋白質：研究指出，癌症治療期間可能導致熱量需求增加約 20%，蛋白質需求增加多達 50%，因為身體需要提高熱量及

蛋白質需求，來支持身體組織修復和免疫功能維持，同時也要顧及生長發育。當攝取的熱量及蛋白質不足時，可能會導致分解組織以獲得身體所需的能量，這會導致從疾病中康復需要更長時間，並降低抵抗感染的能力。

2. 碳水化合物：提供身體能量的主要來源。治療期間，兒童可能會因治療副作用而感到疲倦和虛弱，充足的碳水化合物有助於提供能量和維持活力。
3. 脂肪：脂肪和油組成脂肪酸，是身體的能量來源之一，協助維持營養素吸收和支持免疫系統功能。
4. 維生素和礦物質：隨著能量需求增加，這些營養素的需求也會因此而提高來支持身體運作。
5. 液體平衡與水分攝取：適當的液體狀態在維持身體狀態和減輕癌症治療影響方面具有關鍵作用。維持適當的攝取有助於優化身體功能，並支持身體適應治療。

飲食原則與建議

1. 提供多樣化的均衡飲食：鼓勵兒童擁有多樣化的飲食，確保攝取到各種營養素，包括蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質。
2. 提高蛋白質食物攝取：癌症治療可能

導致身體代謝異常，需要更多的蛋白質來修復和保護組織，維持生長。富含蛋白質的食物，如豆類、魚類、肉類、雞蛋、乳製品。

3. 多吃蔬菜和水果：蔬菜和水果是維生素及礦物質重要的來源，另外也富含植化素具抗氧化功能，有助於提高免疫力，協助修復組織。
4. 減少精緻醣類和加工食品：攝取過多的糖分和加工食品，會增加身體肝臟、腎臟代謝的負擔，攝取過多這類食物不利於癌症治療。
5. 避免高油脂食物：提高油脂攝取雖然可以容易滿足熱量需求，但同時也增加身體代謝的負擔，建議選擇健康脂肪的來源，如植物油、堅果類，有助於維持身體功能和免疫系統。
6. 保持水分平衡：癌症治療和藥物可能導致兒童容易脫水，因此需要確保他們足夠飲水，避免脫水的發生。
7. 低微生物飲食：在治療期間，兒童的免疫系統可能因治療導致功能低下，而需採用低微生物的飲食原則，以減少食物中的病原菌感染風險。其原則如下：
 - A. 避免生食及半熟食物
 - B. 避免未完全殺菌及含菌類的食物
 - C. 飲用水應該充分煮沸過後才可以喝
 - D. 挑選可以去皮的水果
 - E. 食物應盡速食用完畢且隔餐勿食
 - F. 食品製備處理過程的乾淨與衛生
 - G. 個人衛生習慣的確保
8. 營養品補充：在治療期間，可能會建議兒童使用營養補充品來確保足夠的營養需求。這些補充品應在醫師或營養師的指導下使用。

治療期間的副作用處置

1. 食慾不振：治療期間，兒童可能因治療的副作用而出現食慾不振，在這種情況下建議可以食用高營養密度的食物或商業配方，例如堅果飲品、乳製品、配方奶，以確保足夠的能量攝取。
2. 口腔潰瘍：化療和放療可能導致口腔潰瘍，影響兒童的進食，建議選擇軟食和少刺激性食物，避免食用酸辣等刺激性食物。
3. 免疫低下：治療期間，兒童的免疫系統可能受到抑制，容易感染。在飲食上要注意個人衛生習慣，可以採用低微生物飲食，避免吃入過多病原菌而引發感染。
4. 噁心嘔吐：先避開容易產生噁心感的因素或時段，選擇身體較舒服的時機進食。
5. 味覺失調：可以適切地變換食物質地、菜色的搭配及烹調方法等，以增強嗅覺、視覺上的刺激，彌補味覺的不足。

癌症病童營養照護是一項複雜而重要的任務。治療期間，適當的飲食可以幫助兒童渡過治療的困難階段，增強免疫力，減輕副作用，同時支持身體的生長和發育。另外透過家庭和醫療人員的共同合作在治療過程中給予適切的心理和社會支持，建立正確的飲食習慣和生活方式，可以幫助兒童對抗癌症，也可實現更好的生活品質。

