

化療放療時 怎麼吃？

文、攝影 / 黃小娟

癌症病人及家屬，常為治療期間的飲食問題傷透腦筋，大林慈濟醫院腫瘤中心營養師涂宜辰指出，面對癌症，正確的飲食原則要均衡攝取六大類食物，然後再依治療時的副作用來調整飲食對策，不要相信沒有科學根據的偏方。若是體重減輕，則需積極補充營養，以保持最佳營養狀況。

宜辰表示，許多人得到癌症後，都會擔心該吃些什麼比較好，還有人會說「不可以吃得太營養，以免養大癌細胞。」但要想餓死癌細胞，可能會先餓死正常細胞。40%至80%的癌症病人，在治療過程中會有體重流失的問題，另外，50%的患者，診斷時已經有體重下降的現象，20%的病人死亡是因為營養不良，而不是疾病本身。

食鹽蘇打水的比例，為一公升水加十克（食用）小蘇打粉，再加適量食鹽，或可直接泡食鹽水。漱口用的茶葉水，則是比一般喝的茶再淡一些即可。

放療：少量多餐 鹽水或茶葉水漱口

由於癌症患者在放射治療或化學治療，常出現噁心、嘔吐、食欲不振、口腔黏膜受傷、味覺改變等副作用，影響進食。涂宜辰建議，放射線治療患者，可以少量多餐，在治療一小時前吃一點東西，若是唾液很濃或口乾，可用食鹽蘇打水或茶葉水漱口，如果進食困難，請告訴醫護人員，必要時可能需要採用管灌飲食。

化療：食物定要煮熟 多樣食材增抵抗力

至於化學治療患者，因抵抗力較弱，建議吃煮熟的食物，勿生食，避免海產與容易腐敗食物，注意飲食衛生，勤洗手，食材多樣化的選擇，調味多變換以促進食欲。不需勉強自行準備餐食，請親友協助買菜和煮飯。為了讓癌症病患在治療期間吃得健康，涂宜辰特別示範一道南瓜蕃茄濃湯的作法；這道湯品對癌症病患來說，既容易吞嚥，又可以補足蛋白質和熱量來修復受損的組織，有興趣的民眾不妨嘗試看看。

南瓜蕃茄濃湯

材料：

南瓜(1/10個)135公克 馬鈴薯(半個)100公克 香菇(切片)25公克
蕃茄(1個)100公克 胡蘿蔔(1/2個)60公克
鮮奶240CC、橄欖油(或香油)1匙、薑末、麵包丁、黑胡椒粉、鹽

作法：

- 1.將南瓜、馬鈴薯洗淨，去皮，香菇切片、胡蘿蔔切丁，蕃茄去皮切小塊，以電鍋蒸熟。
- 2.將蒸熟的食材放入果汁機，加少量水、鮮奶100CC攪打至泥狀。
- 3.將處理過的所有食材一起熬煮，最後加入薑末、少許鹽、油、或胡椒粉調味即完成。



癌友口腔潰瘍 自製點心補營養

正在接受癌症化學治療或放射線治療的癌友，常因副作用而飽受口腔潰瘍之苦，雖然想要多吃東西補充營養，卻難以下嚥，大林慈濟醫院腫瘤中心營養師涂宜辰提供飲食改善小撇步，包括食用軟流質、勾芡、多湯汁、溫涼、浸濕、含冰塊、使用吸管等方法，並介紹簡單易做的水果奶酪做法，讓吃膩營養品的病友也能換換口味，營養不減分。

涂宜辰營養師表示，癌友體重減少百分之五，存活率會降低百分之三十，而且營養不良會導致治療效果變差，副作用變大，甚至因營養不良而必須停止治療，因此如何補充足夠的營養，對癌症病友十分重要。

癌友治療時常見的副作用包括食欲不振、噁心嘔吐、口腔潰瘍，都會影響進食，其中口腔潰瘍會讓人不想張開嘴巴吃東西，涂宜辰特別提供飲食秘訣，讓口腔潰瘍患者也能順利進食。

涂宜辰表示，要修復口腔潰瘍傷口，需要多攝取優質的蛋白質，建議可以選擇豆漿、鮮奶、雞蛋、豆腐等軟質蛋白質豐富的食物。

為了方便入口，可以選擇麵線、滑蛋粥、蔬菜攪打、香蕉、瓜類、布丁、奶昔、冰淇淋等軟流質食品，或是勾芡、多湯汁的食物，增加食物的濕度，較好吞嚥，有些較乾燥的食物，如吐司、麵

包等，可以先浸泡湯汁豆漿或鮮奶後再食用。涂宜辰提醒，入口的食物溫度不要太高，避免刺激傷口，可以利用冰塊的溫度減少疼痛感，不妨以營養品自製冰塊，就變成「營養冰塊」，一舉數得。

口腔潰瘍患者要避免刺激性食物，如高溫、酸、辣、調味料、汽水、酸果汁等，平時多漱口，保持口腔清潔，以免傷口感染。傷口疼痛時，除了管灌，也可以嘗試用吸管進食，若是口腔潰瘍情況嚴重，可以請醫師開立漱口水或止痛藥，協助改善不適。

除了一般食物的攝取，涂宜辰建議，沒有胃口或不想吃東西時，可以以營養品幫助補充熱量、維持營養。以每公斤體重零點五公克的比例補充麩醯胺酸，有助於受損黏膜的修復，可以溫水、冷水或果汁、牛奶沖泡，盡快食用完畢，以免營養成分變質。🍌



水果奶酪

材料：

- 鮮奶（或配方奶）240cc
- 巧克力粉10公克(約一大湯匙)
- 吉利T 6公克(約八分滿的一大湯匙)
- 香蕉半根
- 冰淇淋一大匙



作法：

- 1.先將吉利T與鮮奶、巧克力粉或香蕉等用果汁機先攪打均勻。
- 2.隔水加熱攪拌，約達80°C，過濾減少氣泡產生後，倒入杯中放涼。
- 3.放入冰箱成形，即可食用，亦可搭配冰淇淋一起吃。

