

## 癌症治療期間飲食注意事項

陳怡文營養師

癌症病人在治療期間需要特別注意飲食與營養，不管是手術或是接受化療、放療、標靶或免疫治療，都需要充足的營養來支撐治療期，良好的營養狀態可以增加身體抵抗力、維持體力、修補因治療所損傷的身體組織，並可以減少治療副作用及降低感染的風險。相對地如果營養不足或不正確，導致治療副作用大、進食量下降、厭食、營養不足，進而產生癌症惡病質，都會影響治療效果並可能中斷治療。

**正確的飲食原則：均衡攝取六大類食物，並確保攝取足夠的熱量及蛋白質**

1. 全穀雜糧類：也就是澱粉食物，是重要的熱量來源，維持身體正常代謝機能所需，例如米飯類、麵食、地瓜、南瓜、馬鈴薯等根莖類澱粉等等。
2. 豆魚蛋肉類：可提供優質的蛋白質，幫助組織修復及維持免疫功能，例如豆製品、豆漿、魚類、海鮮、肉類等等，建議以原型食物為主，減少加工製品，身體利用率較高。
3. 蔬菜類及水果類：可以提供膳食纖維及微量營養素(維生素、礦物質)，建議可多選擇各種顏色的蔬果，內含不同的植化素，可以提高免疫力及抗氧化能力；但若食慾不振時，建議優先以高熱量、高蛋白食物為優先攝取，微量營養素則可以用補充綜合維他命來暫時替代。
4. 乳品類：是優質蛋白質及豐富鈣質的食物來源，但若有腹瀉、腹脹等腸胃道副作用，建議可避開乳品類。
5. 油脂與堅果種子類：是重要的熱量來源，提供必需脂肪酸及幫助脂溶性維生素吸收，建議選擇植物性油脂來源，例如：橄欖油、苦茶油、酪梨油等含較多單元不飽和脂肪酸的油脂，堅果種子類也是好油得選擇之一，可以當點心補充。

**飲食注意事項：**

1. 少量多餐：治療期間所需的熱量及蛋白質比平常多，加上若遇到副作用不適會影響進食量，較難以三餐攝取到足夠需求量，因此建議採少量多餐的進食模式，點心可選擇高營養密度的食物，例如：濃湯、奶昔或營養品，並選擇喜愛的食物，以能夠吃得下去為主。
2. 食物清淡好消化：對於嗅味覺較敏感的癌友來說，太重口味或太油膩的食物容易引誘噁心嘔吐或降低食慾，因此建議可選擇較清淡的食物，並可多利用天然辛香料來增添食物風味及刺激食慾。另外治療期間常有易飽情況，建議避免高纖維、高油脂、以及太多湯水的食物，以免太快有飽足感，選擇軟質、易消化食物，促進胃排空，增加進食的空間。
3. 確保食物衛生安全：化療導致白血球降低會使癌友免疫力下降，故治療期間應避免生食，食物都要全熟(半熟也不行)，水果應削皮後食用，飲用水應煮沸，處理食物時要生熟食分開，避免交叉污染，以保護自己減少感染的風險。
4. 避免過度進補：治療期間建議避免中藥材、靈芝、高濃度植物萃取液等具有活血、補氣、進補功效的藥材或保健食品，目的為避免影響肝腎功能穩定以及藥物交互作用。