

癌症病患治療期間和治療之後的健康飲食要點

張慶怡 MPH RD LD 注册营养师讲解, Helen 整理

6月12日, 光盐社乳癌互助小組请到張慶怡注册营养师讲解癌症病患治療期間和治療之後的健康飲食要點, 并与听众互动, 讨论听众关心的问题, 讲座开始前大家一起做了放松运动。

營養的重要性:

健康的飲食可以幫助預防癌症或癌症治療過後的復原. 良好的飲食習慣可以幫助癌症患者在治療時增加抵抗療程所產生的副作用. 飲食治療可以幫助患者得到所需的營養並且維持體重和氣力, 預防並且重組被破壞的人體組織, 而且增加抵抗感染的能力.

均衡的營養需要個人的主動參與以及家人的配合當您得知您患有癌症, 您將會從您的家人, 朋友, 或是您的健康諮詢提供者得知一些不同的資訊, 甚至是從報章雜誌, 書籍, 或是健康食品販售店. 但是有些建議互相矛盾並且會造成一些決定的困難. 通过这个讲座, 我們來討論應該如何做聰明並正確的決定. 正象古希臘名醫希波克拉底(337 B.C.)所说”讓食物成為你最好的良藥”.

癌症治療過程中的營養兩大重點:

1. 強調在治療過程中對營養的需要, 2. 強調在療程之後對營養的需求.

一般癌症的治療包括: 外科手術, 化學治療, 輻射治療, 賀爾蒙治療和其他治療. 每個人對治療的反應不一. 在治療當中, 飲食主要的目標是攝取足夠的蛋白質以及達到熱量的平衡, 以防止或減緩體重的下降. 而在治療過後, 飲食主要的目標是達到或回復正常的體重並且建立健康的飲食習慣和運動.

癌症治療對飲食的影響:

外科手術

增加對良好營養的需要.

在執行手術前, 或許高蛋白質, 高卡路里的飲食是必須的(如果體重過輕或是身體較虛弱).

有些患者或許一開始無法正常的進食.

放射線治療

針對胃部或骨盤的治療或許會造成: 反胃或噁心, 下痢, 腹瀉, 腹部絞痛, 脹氣.

針對頭部, 頸部, 胸腔, 或乳房的治療或許會造成: 口乾, 口腔發炎, 喉嚨發炎, 嚥食困難, 對食物的味覺改變, 牙齒的問題, 痰的增加.

化學治療

治療或許會造成: 反胃或噁心, 失去胃口, 下痢, 腹瀉, 便秘, 口腔或喉嚨發炎, 增加或減少體重, 對食物的味覺改變.

免疫系統療法 Biological Therapy

刺激您的免疫系統來對抗癌細胞, 它可以造成進食的慾望或能力.

治療或許會造成: 反胃或噁心, 下痢, 腹瀉, 口腔發炎, 體重下降, 口乾.

賀爾蒙療法

有一些治療可能會提高食慾並且增進人體排泄水分.

此治療的副作用: 對食物的胃口改變, 水分存留體內.

副作用和營養的需要

治療副作用:

噁心和嘔吐, 口腔和喉嚨潰爛或乾燥, 食慾不振, 味覺改變.

營養的需要:

攝取適當的蛋白質(避免肌肉萎縮), 攝取適量的水, 攝取適量的卡路里, 使人體達到並保持正常體重. 如果無法攝取足夠的食物, 可以試吃一些高脂肪、醣類食物. 量不多, 但卻可得不少的熱量. 容易準備及現成的食物會使進食意願提高.

飲食建議來克服嘔吐 .

少量多餐, 冷食及淡氣味的食物, 假如煮食的氣味會使之噁心, 請家人或旁人準備, 在打開鍋蓋或食物蓋時, 朝往外的方向開. 目的是為要先把食物的氣味散發掉, 喝有氣的飲料或是吃酸的食物(汽水或檸檬), 吃些餅乾或是乾糧, 在進食時不要同時喝水或是喝湯, 在想要嘔吐時, 不要吃您喜歡的食物, 不要用完餐後就馬上躺下, 穿著寬鬆的衣服和常漱口, 假如嘔吐無法止住, 請馬上與您的醫生聯絡.

飲食建議來克服腹瀉

少量多餐, 減少纖維的攝取量(例如蔬菜水果), 但是可以吃燉煮過的蔬菜水果, 限制攝取油炸或辣的食物, 避免咖啡因及糖類, 喝大量的水.

飲食建議來克服脹氣

細嚼慢嚥及少量多餐, 避免吃產生氣體的食物(例如豆類, 洋蔥, 馬鈴薯, 牛奶, 優酪乳, 和有氣的飲品), 溫和的運動例如慢步可以減輕脹氣的情形. (轉下頁)

(接上頁)

飲食建議來克服便秘

喝大量的水, 多吃高纖維的食物 (麥麩, 燕麥和全麥食品), 溫和的運動, 可以多喝梅子汁或是咖啡, 或是請您的醫生開軟便劑服用。

飲食建議來克服喉嚨和口腔問題

避免的食物: 酸味的食物 (檸檬或鳳梨), 過鹹的食物, 粗硬的食物, 過燙的食物, 辣 (辣椒或胡椒)

進食方法: 吃溫或冷食, 用吸管來喝食物及飲料, 如果食物過於刺激食道, 可以使用果汁機來攪碎食物或改吃流質食物, 多攝取高蛋白來幫助潰爛的復原。

飲食建議來克服味覺改變

可以換吃不同的食物和試用不同的調味品如糖, 醋, 蔥, 薑, 蒜, 八角, 五香粉等, 多漱口可以降低苦味或金屬的味道, 假如不想吃肉, 可以用其他高蛋白的食物代替 (花生醬或豆腐), 吃您喜歡的食物, 多加一些醬汁在肉的食物上。

飲食建議來克服食慾不振

少量多餐, 攝取容易消化的食物, 使用色, 香, 味來幫助增加食慾, 利用有食慾時來進食, 嘗試在氣氛輕鬆, 不受打擾的環境進食, 溫和的運動也可以幫助增進食慾, 經常變化烹調方式及形態, 可恢復食慾。也可以利用流質飲食隨時補充或用酸性食物開胃; 例如檸檬汁或梅子。在感覺疲勞時, 適度休息及在進食前做點活動, 都可增加進食量。

針對液體存留體內的飲食建議

有一些藥物會造成液體存留在體內, 例如: prenisone. 告訴您的醫生並且不要減肥。攝取少量的鹽, 當您感到口渴的時候喝水 (最少一天 3-4 杯水), 儘量保持基本的運動 (例如走路), 在您休息的時候把腿部抬高。

針對無法接受乳糖的飲食建議

避免牛奶或乳製品, 優酪和少量的陳年起士或許較容易接受, 可以試試加鈣的橘子汁或蘋果汁, 嘗試 LactAid 或 Lactinext 產品 或是 LactAid 牛奶

優質卡路里的來源

酪梨, 乾果類, 高單位營養飲品, 補充劑 (Ensure, Boost, Carnation Instant Breakfast drink), 燕麥, 堅果類或花生醬, 人造黃油, 低脂起士, 蛋。

優質蛋白質來源

豆類, 奶粉或即溶飲品, 蛋, 優格, 起士, 冰淇淋, 花生醬及堅果類, 瘦肉 (雞或魚), 低脂牛奶。

小點心的種類

蘋果醬, 麵包, 鬆餅, 小餅乾加花生醬, 奶油爆米花, 全麥餅乾, 水果和堅果蛋糕, 奶油湯加小餅乾, 起士, 豆子, 或酸奶的沾醬, 水果加鬆軟的白乾酪, 果凍沙拉和甜點, 堅果, 花生醬, 中東或南美洲的圓麵餅, 比薩, 布丁和乳蛋糕, 胚芽或燕麥捲, 玉米穀片, 起士, 起士蛋糕, 巧克力牛奶, 冰淇淋, 冷凍優酪, 水煮蛋, deviled eggs, 奶昔和速食早餐飲料, 三明治, 蔬菜, 1% 牛奶, 優酪。

食物安全在治療期間是非常重要的

在準備食物或是進食前把手仔細洗乾淨, 仔細清洗水果或是蔬菜, 小心處理生肉, 魚類, 家禽肉類及蛋 (清潔所有餐具, 調理台, 砧板及菜瓜布), 將生食和熟食分開! (使用不同的砧板), 使用適合的溫度煮食, 保存食物在華氏40度以下, 在餐廳內: 避免沙拉吧, 壽司, 或任何生冷的肉類, 魚類, 甲殼類, 家禽類或蛋, 飲用礦泉水或煮開的水。

保持您副作用的紀錄

記錄您的治療日誌並且帶去您的會診時間!

您的日誌應該要有以下的資訊:

- 您的名字
- 第幾週
- 治療的方式
- 治療的時間
- 您這週的體重
- 副作用的症狀: 從星期日至星期六 (疼痛/口乾, 反胃, 噁心, 便秘, 下痢或腹瀉, 疲倦或其他)。
- 您正在使用的藥物和其他補助品
- 寫下您的疑問或考慮

關於治療期間減體重

如果您本身是超重的, 請不要在治療期間節食. 治療期間節食對身體非常不利. 應該是在治療和修復階段完全結束之後才可以減到正常的體重!

