

癌症治療 飲食

高熱量 / 高蛋白

營養師 · 管易璇

癌症病人的營養狀況攸關治療結果。研究已證實，營養狀況愈好，癌症治療副作用及感染率降低，愈能達到治癒效果。且免疫力增加，身體也可迅速復原。

體重和營養是影響癌症整體治療成效很重要的因素，治療期間患者的體重為最佳的營養指標。研究發現，20% 的癌症病患是死於營養不良，而非本身的腫瘤疾病。對抗癌症需要體力，營養補給充足，因此，維持營養避免體重減輕造成的惡病質，修補重建在抗癌療程中受重創的細胞組織，才是抗癌的致勝關鍵。

癌症治療期間營養不良及體重下降原因

腫瘤會導致癌症惡病質，造成體重下降。在治療過程，包括：手術治療、化學治療、放射治療等都可能造成食慾不振、消化吸收變差，疲累、噁心嘔吐、味覺改變、口乾舌燥，吞嚥困難等致使體重下降、營養不良，使治療結果不佳，影響患者生活品質、日常活動能力；在癌症的化放療治療期間常會降低體內的防護機



制，例如白血球、淋巴球的下降，唯有給予對的營養補充，才能克服治療所帶來新的問題，提高患者對治療的耐受力。

吃得營養，對疾病有什麼好處？

美國癌症協會指出，癌症病人在治療期間若吃得好、營養足夠，可得到六項好處：

1. 心情較愉快。
2. 增加抵抗力，減少感染風險。
3. 保持體力和活力。
4. 加速傷口癒合，促進復原。
5. 維持體重，幫助身體儲存養分，以增加存活率。
6. 較能承受癌症治療帶來的副作用。

什麼是高熱量高蛋白飲食？

高熱量、高蛋白飲食的定義，是指比一般普通飲食含較多的熱量及蛋白質，可避免體重減輕、組織耗損或惡病質的發生。一般而言，一位成人化療病友，每公斤體重至少需要 1.5 公克蛋白質，以及 35 大卡熱量。

需要高熱量和高蛋白的補充者，均衡飲食仍是基本要求，高蛋白質的供應必須同時顧及也要有高熱量，蛋白質才能有效的利用。

優質蛋白質來源

動物性（如魚、肉、蛋、奶類等）和植物性（如大豆、黃豆及其製品等）。

提供熱量的食物有哪些

熱量的來源有醣類、脂肪和蛋白質，主要是以醣類和脂肪為主要來源，脂肪雖然能提供較高熱量，但過多的脂肪攝取會造成肥胖或慢性疾病，蛋白質則是以提供身體蛋白質的修護作用，而不是當做熱量的來源。

增加食物熱量攝取的小技巧

1. 少量多餐：除了三餐外，在餐與餐間補充點心，以彌補正餐的攝取不足，如：布丁、蒸蛋、豆花、奶酪、牛奶麥片...等均合適。
2. 高營養密度、高熱量的食物先吃（先吃飯、豆、魚、肉→蔬菜、水果→最後喝湯或水）。
3. 選擇體積小而蛋白質、熱量高的食物，如蛋糕、巧克力。
4. 食物勾芡可增加熱量營養，如燴飯、濃湯類食物。
5. 湯或菜起鍋時淋香油或麻油。
6. 在食物中再加入商業配方（多卡、糖飴）。



4. 正餐時間吃固體食物，液體食物在兩餐之間吃。
5. 高營養濃度的食物或喜愛的食物優先進食，避免油膩或加工食品。
6. 餐前食用一些開胃食物或飲料，例如生津開胃的酸梅湯、洛神茶。
7. 飯前稍做散步或腹部按摩，以促進腸胃蠕動。
8. 若有口腔潰瘍可先止痛再進食。

維持營養充足在癌症治療期間有舉足輕重的地位，良好且正確的營養補充可以增加體力，增加對化放療的耐受度及降低相關副作用，使順利完成治療。要維持體重與加強耐受力，建議病患在開始治療計畫之前，胃口尚未減少之際，多攝取新鮮魚、肉類、蛋、奶、黃豆製品等高品質蛋白質含量食物，才能補充足量的營養素。在治療開始後，仍應以均衡營養為基礎，若胃口及腸胃道症狀嚴重者，宜調整飲食以高營養濃度為目標，並以少量多餐進食。如有嚴重營養不良體重下降情況，建議可諮詢您的醫師或是營養師給予協助。👩‍⚕️

食慾不振怎麼辦？

食慾不振是癌症病患最困擾的問題，癌症病患沒胃口該怎麼辦？

1. 少量多餐，想吃就吃。
2. 烹調方式多樣化，利用溫和的調味料增加食慾。
3. 在身體比較舒服的時候進食。

