

肺癌飲食

一、目的：給予肺癌患者營養支持的介入，預防或改善營養不良，增強患者的體力以應付癌症治療，協助改善癌症治療造成的副作用。

二、適用對象：接受手術或放射線治療/化學治療的肺癌患者。

三、飲食原則：

1. 高蛋白高熱量飲食：

(1) 少量多餐。可以體積小但蛋白質及熱量高的食物供應。

(2) 高生理價值的蛋白質(如：奶類、肉、魚、蛋、黃豆製品)至少應佔每日蛋白質總量的一半以上。

(3) 製備食物時可以葡萄糖或葡萄糖聚合體來取代蔗糖，因其甜度低可增加患者的接受性，進而提高熱量的攝取。

2. 若有咳嗽或痰黏稠的問題，病患應避免刺激性的食物(酒、辣椒、花椒、芥末、可樂、咖啡等) 及冰冷食物。

3. 接受放射線治療/化學治療會造成白血球下降，免疫力降低，因此患者須避免吃生食或未煮熟的食物，並且須注意烹調食物前後或用餐的衛生。

四、患者治療時產生副作用之營養支持，依不同的治療方式而異：

(一) 放射線治療

1. 食道黏膜受損：

放射線治療常會引起食道黏膜的傷害，飲食上須注意避免過熱、刺激、帶酸味的食物；飲用涼飲可緩解病患的疼痛。另外，可補充麩醯胺酸幫助黏膜之修補。

2. 吞嚥困難：

若發生吞嚥困難時，食物質地應以滑嫩、柔軟，避免過粗過硬為主。

(二) 化學治療

患者因化學治療可能產生的副作用包括：噁心、嘔吐、食慾不振等。

1. 噁心、嘔吐：

(1) 飲用清淡、冷的飲料或些有酸味、鹹味的食物，可減輕症狀。

嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。

- (2) 在起床前後及運動前吃較乾的食物，如餅乾或吐司可抑制噁心，運動後勿立即進食。
- (3) 少量多餐，避免空腹或腹脹。
- (4) 飲料最好在飯前 30~60 分鐘飲用，並以吸管吸允為宜。
- (5) 避免同時攝冷、熱的食物。
- (6) 避免太甜或太油膩的食物。
- (7) 在接受放射或化學治療前二小時內應避免進食，以防止嘔吐。
- (8) 應注意水分及電解質的平衡。
- (9) 遠離有油煙味或異味的地方。

2. 食慾不振

飲食可藉由增加餐次補足每日熱量需求，或食用熱量較濃縮的食物，佐以食用少許開胃食物、飲料，增加烹調變化性，並視患者狀況予以鼓勵餐前做適度的活動等。

3. 貧血

可多攝食含鐵、維生素 B₁₂、葉酸及維生素 C 豐富的食物。

營養素	食物來源
鐵	蛋黃、肝臟、牛肉、海藻類、黑芝麻、枸杞、葡萄乾、綠葉蔬菜
維生素 B ₁₂	瘦肉、內臟、蛋
葉酸	新鮮的綠葉蔬菜、肝臟、瘦肉
維生素 C	深綠及黃紅色蔬菜、水果(如：柑橘類、蕃茄等)