

胃癌飲食

一、目的

給予胃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/化學治療的胃癌患者。

三、飲食原則

(一) 全胃切除/次全胃切除術後飲食進展

(參考「全胃切除術後」飲食單)

(二) 胃癌放射治療/化學治療可能出現的副作用及飲食對策

1. 白血球下降：

- (1) 攝取足夠高蛋白食物，如：豆製品、蛋、海鮮、肉類等，有助於血球回升。
- (2) 避免吃未煮熟的食物，並且須注意烹調食物前後或用餐的衛生。

2. 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) 避免同時攝食冷、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。

3. 傾食症候群：

發生原因：

- (1) 胃切除之後，食物快速進入小腸，刺激小腸大量分泌消化液進入腸道滲透壓上升造成早飽、腹脹、噁心、面潮紅、痙攣、腹瀉、頭暈、虛弱、冒冷汗、心跳快等症狀，常發生在進食後 15~30 分鐘內。
- (2) 延遲性的傾食症候群較少見，多發生在進食後 1.5-3 小時，由於富含碳水化合物的高滲透壓食物快速進入小腸，導致胰島素大量分泌造成低血糖，而有冒冷汗、頭暈、虛弱等症狀。

改善方法：

- (1) 放慢用餐速度，細嚼慢嚥，配合半坐臥的姿勢延緩食物進入腸道的速度。
- (2) 少量多餐，並避免高糖分的食物，如果汁、甜飲料、糕餅、糖果等。

4. 易飽、易脹氣：

- (1) 避免容易產氣的食物，如：洋蔥、青椒、整顆豆類等。
- (2) 多選高熱量的食物，避免喝太多湯或低熱量的液體。

5. 貧血：

- (1) 胃切除會導致食物中的維生素 B12 無法吸收或減少吸收，可依照醫囑注射維生素 B12。
- (2) 多攝取鐵質豐富的食物，如：莧菜、豬血等。
- (3) 多攝取高蛋白質食物，如：蛋、黃豆製品、魚、肉等。
- (4) 維生素 C 可幫助鐵質吸收，建議隨餐攝取水果，來增加鐵的吸收率。
- (5) 濃茶、咖啡或碳酸飲料等會影響鐵質吸收，減少攝取，而豆漿、牛奶等是較適合的飲料選擇。

6. 腹瀉：

胃切除後迷走神經被破壞，可能造成膽汁分泌減少，而有因脂肪消化不量的情況造成的慢性腹瀉。飲食中避免高油脂的烹調方式及食物，如：油炸、油煎、肥肉、帶皮的肉等。

7. 體重減輕：

- (1) 每日規律攝取三正餐之外，兩餐中間也應攝取高熱量高蛋白點心。
- (2) 正餐避免攝取過多湯類食物而降低熱量及營養素攝取。
- (3) 每週量測體重，如果持續下降建議可至營養諮詢門診由專業營養師評估飲食狀況並依照建議調整。

--	--	--	--	--	--	--	--