

# 肺癌飲食

## ■ 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。

## ■ 適用對象

接受手術或放射線治療/化學治療的肺癌患者。

## ■ 飲食原則

### ■ 高蛋白高熱量飲食：

1. 熱量及蛋白質足夠之均衡飲食，維持營養以保持體重，增強抵抗力。
2. 少量多餐，可以體積小但蛋白質及熱量高的食物供應。

■ 避免過多精緻糖類食物易增加肺部負擔，宜避免精緻甜食、太甜的飲料，建議應多選擇富含不飽和脂肪酸的油，例如：芥花油、橄欖油，來增加熱量。

■ 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。

■ 攝取足夠的水分與纖維質，預防便秘發生。

■ 接受放射線治療/化學治療會造成白血球下降，免疫力降低，因此應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。

## ■ 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：

### ■ 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，避免過粗過硬的食物。

■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) 在起床後及運動前吃較乾的食物，如餅乾或吐司可抑制噁心。

(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) 應注意水分及電解質的平衡。

(8) 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：可多攝食含血基質鐵高的動物性肉類及含鐵、維生素B<sub>12</sub>、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 <sub>12</sub>	瘦肉、內臟、蛋
葉酸	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、芭樂等)

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮