

頭頸癌飲食

給予頭頸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/化學治療的頭頸癌患者。頭頸癌包括口腔癌、口咽癌、鼻咽癌、下咽癌、喉癌、唾液腺癌、鼻癌及副鼻竇癌。

■ 飲食原則

- 高熱量高蛋白飲食：每公斤體重至少需要1.5公克蛋白質，以及35大卡熱量，可避免體重減輕、組織耗損或惡病質的發生。
- 少量多餐：依各人食慾、體能狀況每2-3小時進食一次，除了一天三餐以外，增加2-3次的點心，可以準備體積小但熱量及蛋白質高的食物，隨時補充。
- 攝取高生理價值的蛋白質，如奶類、肉、魚、蛋、黃豆製品，必須佔每日蛋白質總量的一半以上。
- 可將豆漿、米漿、牛奶或口飲營養品作為口渴時的飲品，不僅補充水份，也補充熱量及蛋白質。

■ 頭頸癌治療可能出現的副作用

■ 口腔潰瘍

- (1) 選擇質地柔軟或細碎的食物以助咀嚼與吞嚥。如：稀飯、細麵、冬粉、絞(碎)肉、豆腐、蒸蛋、軟嫩瓜類或菜葉組合為正餐；乳酪、布丁、果泥、地瓜泥、煮爛的麥片、西谷米等可當作點心。
- (2) 避免粗糙、生硬、太燙、調味太重(過鹹、過酸或辛辣刺激)。
- (3) 在接受化學或放射治療的同時，補充左旋麩醯胺酸30公克/天，可減輕因治療所產生口腔黏膜破損、腹瀉及手腳麻木等症狀。
- (4) 依醫師或營養師的建議，補充適量的維生素A、維生素B群(維生素B₆、B₁₂、葉酸)、維生素C、鐵、鋅等。



■ 咀嚼困難

若咀嚼嚴重困難時，則需採用全流質的供應方式，改變食物製備方式，將食物剁碎、盡量煮軟、利用勾芡或加入肉湯，利用果汁機將食物打成類似濃湯狀來飲用，只要喝的份量足夠，可獲得充足的營養，維持身體所需。此外一些市售口飲營養品，含高濃度的熱量、蛋白質及均衡的營養素，可作為補充營養的來源。

■ 吞嚥困難

(1)可將食物煮軟，以醬汁、勾芡或肉湯加入乾的食物中。一般而言清流質、太硬或太黏的食物較不易吞嚥。

(2)使用可增加食物黏稠性的材料，如麵粉澱粉、樹薯粉、商業增稠劑、蔬菜泥、嬰兒米粉等。

(3)可採用市售口飲營養品。

■ 味覺改變

接受頭部放射線治療後，口中對甜度及酸度味覺降低而對苦的味覺增強，因此，食材上應避免苦味食物，若覺得肉類具有苦味，可改選擇豆製品、蛋或海鮮。

■ 口乾

(1)為減少口乾的感覺，可口含冰塊、咀嚼口香糖、飲用淡茶、椰子水。

(2)避免調味太濃的食物，如太甜、太鹹或辣的食物；含酒精的飲料也應避免。

(3)食物應製成較滑潤的型態，如果凍、肉泥凍、羹湯等；亦可和肉汁、肉湯或飲料一起進食，有助於吞嚥。

(4)常用開水漱口，保持口腔濕潤，防止口腔感染。

(5)避免用口呼吸，必要時，可使用人工唾液減少口乾的感覺。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

