

# 胃癌飲食

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。

## ■ 適用對象

接受手術或放射線治療/化學治療的胃癌患者。

## ■ 飲食原則

### ■ 高熱量高蛋白飲食

- (1) 少量多餐。可以體積小但熱量及蛋白質高的食物供應。
- (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。

### ■ 胃術後飲食：

- (1) 少量多餐，每天約6-8餐次。
- (2) 選擇軟細容易消化的食物。
- (3) 飯前、飯後均需休息，進餐時需細嚼慢嚥。
- (4) 每餐都有高生理價蛋白質之食物來源。
- (5) 廣泛攝取六大類食物(全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類)，以獲得均衡營養。
- (6) 供應型態以軟質、溫度適中、固態的食物為主，湯汁及開水需於飯後30-60分鐘後食用。
- (7) 忌食加糖及含酒精的食物，避免太冷、太熱、刺激性或調味太濃的食物
- (8) 必要時需補充維生素及礦物質。



(9) 手術後飲食進展：

進展順序	飲食內容	注意事項
1.排氣後先喝水		
2.清流質飲食 (1-2天)	如米湯、無油雞湯、魚湯、清澈果汁、運動飲料等	
3.低渣全流質飲食 (1-2天)	將煮熟的稀飯、低渣蔬菜及魚(或肉、豆腐、蛋)，放入果汁機中攪打成糊狀後食用	每次進食量約120-240ml，少量多餐。
4.低渣半流質飲食 (2-4週)	將稀飯(或麵)、低渣蔬菜及魚(或肉、豆腐、蛋)煮成鹹粥狀食用	每次進食量約120-240ml，逐漸增加，同時少量多餐。
5.低渣軟質飲食 (4-8週)	少量多餐、細嚼慢嚥，選擇軟質、低油、容易消化的食物	

(10) 多攝取富含鐵、維生素B<sub>12</sub>、葉酸及維生素C的食物，避免或改善貧血。

營養素	食物來源
鐵	蛋黃、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、肝臟、蛋
葉酸	新鮮的綠葉蔬菜、瘦肉
維生素C	深綠及黃紅色蔬菜、水果(如：柑橘類、蕃茄等)

(11) 減少茶、咖啡的飲用量。



## ■ 胃癌放射治療/化學治療可能出現的副作用：

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

### ■ 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。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

