

## 頭頸癌飲食

一、目的：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。

二、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。

三、飲食原則：

1. 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。

2. 少量多餐，每天約 6-8 餐次，並注意飲食前後的口腔衛生。

四、頭頸癌治療可能出現的副作用：

1. 口腔潰瘍

- (1) 避免粗糙、生硬、酸味強、太鹹、太燙、刺激性的調味品，如辣椒、胡椒等的食物，主要選擇較柔軟或細碎的食物。
  - ① 可選擇稀飯、麵、冬粉、絞肉(魚)、豆腐、蒸蛋、軟質蔬菜(瓜類或嫩的葉菜類) 當做正餐。
  - ② 煮爛的麥片、西谷米、紅豆、綠豆；布丁、奶昔、軟質水果、豆花可當做點心。
- (2) 可使用吸管以減少食物對口腔黏膜的刺激。
- (3) 保持口腔清潔，但不可濫用漱口藥水。
- (4) 在治療前一週，即可開始補充麩醯胺酸 20~30 公克/天，以幫助口腔黏膜之修復。
- (5) 依醫師或營養師的建議，補充適量的維生素 A、維生素 B 群。

2. 咀嚼困難

若咀嚼嚴重困難時，則需採用全流質的供應方式，即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。此外一些市售營養口飲流質均衡品，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。

3. 吞嚥困難

- (1) 在術前一週，即可開始補充麩醯胺酸 20~30 公克/天，以幫助黏膜之修復。
- (2) 正餐或點心儘量選擇質軟、細碎的食物，並以苟芡方式烹調，或與肉汁、肉湯等同時進食可以幫助吞嚥。
- (3) 可採用市售液體營養品。

#### 4. 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。

#### 5. 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、布丁等；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。