

癌症飲食及一般日常照護

一、吃得好

癌症連續多年是台灣十大死因之首，治療過程常出現食慾差、體重一直掉、很容易累等情況。研究指出，至少 40% 以上癌症病人有營養不良問題，會讓治療副作用變重、延長住院，甚至影響存活率。近年實證顯示：早期介入營養評估＋個別化飲食衛教，可以提升治療耐受度、改善生活品質。

二、治療期間的飲食原則

1. 熱量與蛋白質要「夠」，以體重 60 kg 的大學生為例：

熱量：每天約 25-30 大卡/kg → 60 kg 約 1500-1800 大卡。

蛋白質：每天約 1-1.5 g/kg → 60 kg 約 60-90 g 蛋白質。

每週量一次體重：連續一個月掉超過 5% 就是警訊。

2. 六大類食物均衡吃

(1) 豆魚蛋肉：豆腐、豆漿、魚、雞蛋、瘦肉等，是修復組織的重要來源。

(2) 乳品：牛奶、優酪乳或低乳糖配方，補充蛋白質與鈣。

(3) 蔬菜水果：深色蔬菜、彩色水果，含植化素、抗氧化物，有助降癌症與慢性病風險。

(4) 油脂與堅果種子：植物油（橄欖油、芥花油）、核桃、杏仁等，提供好脂肪。

3. 少量多餐並依症狀調整

(1) 沒胃口、容易噁心：少量多餐、先吃蛋白質與主食，避開太油太香的炸物。

(2) 口腔潰瘍、吞嚥困難：改成軟質、糊狀、溫涼食物（如蒸蛋、粥、濃湯），避免太熱、太辣、太硬。

(3) 腹瀉：暫時改成低油、低渣飲食，避免油炸、太甜食物，多補充水分與電解質（米湯、清肉湯、香蕉、馬鈴薯等）。

(4) 食物安全第一，避免生食及不潔水：治療期間（尤其是白血球偏低時）不建議生魚片、生菜沙拉、未煮沸的礦泉水、生蛋、路邊剉冰等，盡量選擇完全煮熟的食物及煮沸過的水。

4. 研究顯示，如果飲食真的吃不夠，適度使用配方營養品（高蛋白口飲品）可改善體重與生活品質。

5. 含 Omega-3 的深海魚或魚油，近年研究多支持其有助於減少發炎、維持肌肉量與食慾，但需在醫師及營養師評估下使用。

三、一般日常照護

1. 體力與營養先顧好

(1) 每天至少 3 餐＋必要時加點心，少量多餐，不勉強一次吃很多。

(2)每餐有「主食（飯麵地瓜）＋蛋白質（豆魚蛋肉）＋蔬菜」，水果可當點心。

(3)每週量一次體重，連續 1 個月體重掉超過 5%，需主動和醫護討論是否營養不良。

2.生活作息

(1)儘量維持固定睡眠時間，睡前 1 小時減少滑手機、喝含咖啡因飲料。

(2)白天可以短暫午休 20-30 分鐘，但避免睡太久，免得晚上更難睡。

3.安全運動

(1)體力許可下，可做輕中度運動：散步、伸展、瑜伽、腳踏車等。

(2)以「會喘但還可以講話」為程度上限，有胸痛、嚴重喘、頭暈就要停下休息。

4.情緒與壓力

(1)面對癌症有害怕、焦慮、沮喪都是正常反應，不是「你不夠堅強」。可以找信任的人聊天例如:同學、家人、老師。

(2)練習深呼吸、伸展、正念冥想等放鬆技巧。

5.什麼時候要盡快就醫？

(1)持續發燒 ($>38^{\circ}\text{C}$)。

(2)嚴重噁心、嘔吐或腹瀉，24 小時內喝不進去足夠水分或幾乎吃不下。

(3)突然呼吸困難、胸痛、意識不清。

(4)情緒低落到覺得「活著沒有意義」，有任何自傷念頭。