

抗癌飲食要訣

為免影響治療，周明欣建議病人開始療程前，應進行飲食評估及補充營養。她提出抗癌病人飲食三要訣，就是「前補、中追、後補」！

「前補即盡量進食，能吃多少就吃多少，因為療程中段營養攝取可能會不足。而中段追營養，可選用茸/糊狀或流質食物，並要視乎電療情況，口腔黏膜潰爛的病人，過冷、過熱或酸性食物都不適宜。」

周明欣說，將食物攪碎可方便進食，有些人在治療中段可以吃肉碎、軟飯、麵包；但當電療進行至中後期，病人口腔情況較差，只能吃糊仔，食物需要處理成茸/糊狀。她建議患者家屬可利用攪拌機將煮好食物打成茸/糊狀，減輕因咀嚼導致的痛楚。

營養奶 補不足

高熱量、高蛋白質營養飲品亦可作為代餐或營養補充劑。毋須於特定時間進食，只要訂下每天最少需要飲用份量，就任由病人自行判斷何時飲用。周明欣建議進食不佳的病人，可以從營養奶中攝取不足的熱量及營養素。

有個別營養奶添加奧米加三，能預防體重和肌肉流失；亦有添加麩醯胺酸（Glutamine），有助減輕化療副作用之口腔黏膜破損及加速傷口癒合。

另外她特別提醒，粥及湯的熱量、蛋白質及水分偏低，病人可嘗試可加入肉、蛋、豆腐、飯/薯仔或油一同攪拌，以增加熱量和營養素。圖



▲ 電療會令口腔潰爛、糊狀食物方便吞嚥。

鼻咽癌患者的飲食對策

養和醫院營養師 周明欣

對於要進行抗癌療程的病人，除了要有堅強的意志和信心，充足的營養亦不可缺。

但在療程開始後，由於副作用陸續出現，病人想進食亦覺得有心無力，特別是鼻咽癌病人。今期營養師就為鼻咽癌患者提供飲食建議，幫助他們在療程中有充足力量打仗。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：美術組

第二階段（癌病治療中期） 味覺改變及口乾

飲食對策

- 1 如抗拒進食紅肉的味道，可用雞肉、魚肉、豆腐、雞蛋等食物代替。
- 2 吃軟身、潤滑多汁的食物，如以肉汁加生粉打芡或湯加入飯。
- 3 吃凍西瓜粒或果汁做的冰塊幫助改善口乾。
- 4 避免用罐裝食物/飲料，或金屬匙/杯/筷子。



- 5 經常漱口，保持口腔清潔。
- 6 避免吃太鹹的食物。
- 7 增加飲水次數或選喝生津的飲品如梨水、竹蔗甘筍馬蹄水、羅漢果水、蜜糖水等。

▼ 蛋白質食物不可缺。



▲ 吃凍西瓜粒可改善口乾。

營養不足的影響

養和醫院營養師周明欣說，鼻咽癌患者是營養不良的高風險族，主要原因是治療期間進食困難、食慾不振，導致熱量、蛋白質及其他重要營養素攝取不足，繼而體重下降、造血及修補細胞功能減弱。

「治療期間的飲食情況可分為三個階段，第一階段是患者在治療期間可接受軟身食物，第二階段是口腔出現潰瘍影響進食，而第三階段是口腔潰瘍情況及影響範圍增加，導致咀嚼和吞嚥出現困難，這時患者可能需要暫時利用鼻胃管餵飼確保可攝取足夠熱量和營養，減輕吞嚥時痛楚及食物誤入肺部的風險。但很多時病人拒絕，一來影響外觀，二來會標榜自己是弱者，但這期間進食不足，體重持續下滑，如不及時處理，抵抗力會減弱，降低身體承受癌症治療的能力，及增加受感染機會。反過來說，適時進補，即高熱量高蛋白飲食，可以補充額外的營養所需，促進重建正常細胞組織，維持腸胃機能及改善生活品質。」

周明欣特別提醒部分病人在治療前戒口，例如戒紅肉或轉為全素食都是非必要的，因為會導致人體必須的蛋白質和礦物質嚴重缺少，致體重下降。如體重在一個月內下跌5%已經響起警號，如六個月下滑10%以上，則需要見營養師開始飲食治療。周明欣遇過不少體重下降20%的抗癌病人，更有些下跌三分之一體重。

「飲食不足會令病人熱量、營養及水分失衡。如病人營養嚴重不足，除了令體重下跌，亦會影響血液指數，例如血鐵質不足、血蛋白下降，如接受化療中，白血球亦會下跌；另外鉀質、鈉質等都可能低於正常水平。如血液指數太差，化療無法繼續，影響治療進度。」周說。

▲ 鼻咽癌病人接受電療期間，會損害口腔組織。



治療三階段補營須知

以下，周明欣為大家設計三個治療階段的營養補充須知。

第一階段（癌病治療前期） 食慾不振

- 1 少吃多餐，進食毋須定時，食物份量按精神狀態而定，例如最精神時便豐富一些。
- 2 身邊常備小吃，並放在當眼處，看見自然記得進食。
- 3 吃味濃食物以刺激食慾，如酸甜汁、千島海鮮醬、茄汁等。
- 4 進食高熱量和高蛋白軟身食物，如牛奶布丁、雞蛋腐竹糖水、白汁芝士薯茸、雞蛋吞拿魚三文治、蛋白碎牛肉飯、高熱量高蛋白配方營養補充劑等。
- 5 進食前步行，可以刺激食慾。



▲ 茄汁可刺激食慾。

▲ 牛奶布丁容易進食，又夠熱量。



第三階段（癌病治療後期） 口腔潰爛及喉嚨疼痛

飲食對策

- 1 避免吃乾、硬、濃味、酸、過熱、過冷的食物或飲料。
- 2 可嘗試將食物攪拌成茸或糊狀，減輕因咀嚼導致的痛楚。
- 3 飲用高熱量、高蛋白質營養飲品作為代餐或營養補充劑。
- 4 如潰瘍情況嚴重，吞嚥困難，應考慮暫時用鼻胃管餵食。

▼ 食物煮成茸，減輕因咀嚼引起的痛楚。

