

經上期本報專題報導有關「肺癌基因與標靶治療」及「台大醫院肺臟移植 15 年有成」二篇文章後，陸續接獲病人或家屬詢問肺癌病人在飲食上該注意哪些事項？在此以營養師的觀點，教導民眾在肺癌病人飲食上的正確觀念。

近年來肺癌發病情況在全世界呈持續上升的趨勢，每年全球新增病例就有 120 萬，每 30 秒就有 1 人死於肺癌。它致病的外在因子除了抽菸、空氣污染和烹調時的油煙污染外，攝取過多高脂肪食物也會增加罹患肺癌機率。對於肺癌病人的飲食調理，則應依病人的身體狀況而定，如早中期的肺癌病人，其消化系統功能還是健全時，應以補充均衡營養增強免疫力為主；晚期病人可能有發燒、消瘦、無力、甚至出現惡病質(Cachexia)的情況，此時病人胃口較差，進食量也變少，在接受治療前可能需要加入營養補充品，補充足夠的營養，身體若有較充足的營養，對化療、放療的耐受力會較強，治療效果也較佳；同樣地，營養狀況較好的病人比營養狀況較差的病人，接受治療也能較快的康復。

肺癌病人之營養照顧重點

1. 選擇新鮮自然的食物（避免加工、醃漬、煙燻、和刺激性食物）

選擇新鮮的食物除了可以得到較豐富的營養素外，還可以減少致癌物的攝入，如加亞硝酸鹽的加工食物（如：香腸、火腿）、發霉的食物（如：豆腐乳、臭豆腐、泡菜）等，而刺激性食物容易引發咳嗽，也應避免。另外，含油脂食物容易氧化，產生自由基和過氧化物，因此無論一般烹調用油，或含油脂高的食物如糕點、堅果種子類食物等，在保存期限內食用是很重要的。

2. 攝取足夠的熱量（維持基本體重）

體重的變化是癌症病人重要的營養指標，常有病人一段時間沒有稱量體重，也不知道自己正在消瘦中，等到看診時，才發現體重已經掉了好幾公斤，此時想要努力補充營養來增加體重，已經非常不容易了。

(1)、怎麼知道熱量足夠否？

熱量攝取多寡決定體重變化，而熱量來源包括三大營養素：醣類(碳水化合物)、肉類(蛋白質)、油脂類。有些病人因為罹癌後就不敢吃肉類，也大量減少油脂攝取，每天只吃蔬果與些許豆類，結果體重急遽下降，體力大不如前。有研究顯示，百分之二十的癌症病人是死於營養不良，而非

癌症本身。

※建議：定期測量體重，並設定體重目標

①. 體重目標設定： $22 \times (\text{身高})^2$

②. 譬如：身高 160 公分，其理想體重= $22 \times (1.6)^2 = 56$ 公斤；而理想體重值= $56 \times (1 \pm 10\%) = 51 \sim 62$ 公斤。若實際體重與理想體重差太多，先以目前體重為目標，期待體重慢慢增加。

(2)、如何增加足夠的熱量？

①. 少量多餐 (增加餐次)

②. 選擇含熱量食物 (三大營養素)

③. 改變食物質地 (軟質-半流質-流質)

④. 加入營養補充品 (濃縮配方)

※提供高熱量飲食方式

- 將酪梨添加在食物中，如三明治、米飯糰、牛奶等餐點中。
- 可利用澱粉含量高的根莖類食物取代部分蔬菜，如山藥、洋芋、地瓜等。
- 以新鮮果汁取代所需攝取的水分。

※提供高蛋白飲食方式

- 高蛋白配方(如市售蛋白質補充品)均可使用。
- 用牛奶、起士、黃豆等類產品，當點心補充品(如奶酪、豆腐或豆花)。
- 用蛋製作點心，如布丁、蛋塔、蒸蛋等。
- 菜餚中可以添加一些肉類，如滷白菜、韭黃(蔬菜)肉絲等。

3. 每天均衡攝取每類食物(尤其含高抗氧化化合物食物)

每天依比例攝取每類食物是很重要的，且種類越多越好。許多營養素在身體是沒辦法儲存，必須每天攝取，譬如過量的維生素 C 身體會排出，而營養素缺乏也容易引起各種代謝異常，因此過多與不及都不理想，必須每天攝取較理想。另外，食物中的深綠色蔬菜，如花椰菜、菠菜、蘆筍、綠色萵苣、結球甘藍等除了含豐富維生素和礦物質外，十字花科蔬菜（高麗菜、花椰菜、白花菜等）也富含引朵類物質，具高抗氧化力；橘紅色或黃色蔬果，如南瓜、胡蘿蔔、地瓜、蕃茄、枇杷等，則含有豐富 胡蘿蔔素，研究顯示，富含類胡蘿蔔素的蔬果，防肺癌效果佳；茶葉的兒茶素也有抗氧化功能。在中醫上具有的養陰潤肺功能的食物，如杏仁、海蜇皮、百合、荸薺等，以及有止咳、收斂止血作用的蓮藕、蓮子、柿子、鴨梨、山藥、百合、白木耳等都可以作為食材。

※建議：

- (1)確定每天攝取各大類食物
- (2)確定每類食物攝取量是足夠

另外，自然食物外之其他營養來源？

- ①. 商業腫瘤營養配方
- ②. 麩醯胺酸。

麩醯胺酸(Glutamine)的益處

- 手術病患：緩和術後缺血組織的傷害、緩解術後發炎反應
- 接受化/放療的癌症病患：降低以及縮短腹瀉症狀、減緩黏膜發炎反應
- 慢性發炎腸病患：對抗氧化壓力、維持腸胃道完整性
- 燒燙傷病患：維持腸道功能、加速傷口癒合
- 後天免疫不全病患：降低腹瀉頻率、確保對營養素及藥物有較佳的吸收率

商業腫瘤配方

- 為高濃縮熱量配方
- 蛋白質比例高 (總熱量之 21%為蛋白質來源)
- 含特殊營養素： ω -3 脂肪酸(抗發炎)、精氨酸(增加 T 淋巴球增生與活性)、白氨酸 (增加肌肉蛋白合成)、纖維。

肺癌病人常問的飲食問題

Q1: 想知道肺癌病人在化療期間或開刀完後要如何補充營養？病人常問到是否需要額外補充營養食品，如市售的安素、倍力素、肺益佳等？或雞精適不適合當作營養補充品？

A: 肺癌病人在化療期間或開刀完開始恢復飲食後，應盡量選擇低脂和容易消化的食物和飲料，並慢慢增加份量，如果一次無法進食太多，則必須以少量多餐方式進食，如每兩小時進食一次，倘若食量還是很少，適時補充營養品是有幫助的。每種營養品的熱量與內容都有些差異，可以請營養師建議。此外，雞精並非完整配方，可以補充，但不能取代正餐。

Q2: 坊間傳聞不能吃雞鴨，一來擔心抗生素殘留、二來聽說鴨肉較毒，是真的嗎？

A: 蛋白質的來源包括豬、牛、羊、雞、鴨、魚、蛋、豆類等，只要份量不要太多，對身體的影響就不大，我們鼓勵選擇多種食物來源，不要過於侷限某類食物。另外，選擇優良廠商也很重要，抗生素殘留問題自然不用擔心。鴨肉較毒之說，由來已久，但以營養學說法，則是鴨肉組織較粗，不易消化，選擇易消化之食物，對腸胃道的負擔也就較輕。

Q3: 因為癌細胞愛吃糖，所以得了癌症不能吃糖？

A: 我們不鼓勵吃高糖高油脂食物，但少量的糖是沒問題的。

Q4: 吃素可以調整成鹼性體質，所以化療期間應該吃素？

A: 素食食材確實較多為鹼性食物，但吃葷亦可使身體維持鹼性，重點是除了米飯麵食、蛋白質類食物外，不忘要多吃蔬菜水果，這樣身體自然能維持鹼性。

Q5: 坊間標榜生機飲食防癌，化療期間生機飲食是否合適？

A: 化療期間生機飲食是應該避免的，因為化療期間免疫力可能較低，應避免生食，如(1)未煮熟之肉類、魚、貝類、家禽、蛋；(2)所有醃燻製品如鮭魚、醃魚；(3)沒有經過低溫殺菌的牛奶和奶類製品，如優酪乳；(4)沒洗乾淨、生的、或發霉的蔬菜、芽菜和未去皮水果；(5)市面上販售未經低溫殺菌的果汁、蔬菜汁、和蜂蜜等。

Q6: 市售的酵素號稱可以幫助腸胃吸收及排便順暢，化療期間可以使用嗎？

A: 化療期間免疫力較差時，因不確定酵素中生菌含量多寡，所以最好避免使用，等身體狀況較穩定時再食用。

Q7: 化療期間是否需要額外補充”健康食品”？如藍藻、褐藻、巴西蘑菇、牛樟芝等？

A: 有些”健康食品”的成份明確，化療期間補充，可能沒有問題，如藍藻、褐藻等，但有些具特殊療效，則因不確定其影響，最好還是暫時不服用。

Q8: 化療期間可以使用中藥來增加免疫力嗎？如人蔘、靈芝、冬蟲夏草...

A: 因不確定是否有交互作用，所以化療期間中藥還是建議暫停服用。

Q9: 食慾不振時，可以攝取那一些食品，如何準備及烹調？

A: 舉例：病人化療後因為味覺喪失想吃鹹一點，家屬說不行；病人想吃豬腳滷肉，家屬說不行，最後病人乾脆不吃… Ans：化療後因為味覺喪失想吃重點口味的食物，只要份量不多應該還好，但最好可以利用食物本身的味道，如檸檬、大蒜等來增加病人的食慾，並搭配其他食物，如下表所列。

※酸鹼性食物參考表

酸鹼度	動物性	非動物性/植物性
強酸性	蛋黃、乳酪、烏魚子、柴魚	白糖做的西點、柿子、油、鹽、味素
中酸性	火腿、培根、雞肉、鮪魚、豬肉、鰻魚、牛肉、奶油、馬肉	土司麵包、小麥
弱酸性	海鮮、文蛤、章魚、泥鰱	麵條、米粉、海苔、啤酒、酒、白米、落花

	魚	生、油豆腐
弱鹼性		紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐
中鹼性		蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、水梨、木瓜、梅乾、檸檬、菠菜
強鹼性		葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶、綠藻

※食慾差(Loss of Appetite)期間補充營養方式

方法	飲食 或 目的
少量多餐	除了正餐外，可補充五穀粉、麥粉、杏仁粉等食物當點心，熱量不足時，可加營養補充品，如一般均衡配方等。 每 2 小時吃些東西。
增加色、香、味	如利用食物不同的顏色與香味，提升病人的食慾
增加高濃度食物	可使用營養補充品來增加熱量攝取
隨時準備可取食之點心	選擇方便且不同種類食物當點心，如果汁、玉米濃湯、南瓜湯、杏仁蓮子粥、排骨糙米粥等
飯前散步	以促進腸胃道蠕動

營養室營養師 歐陽鍾美