

## 【健康營養補給站】頭頸癌放療飲食原則



放療期間，維持體重相當重要!

體重下降容易讓抵抗力變差，增加感染風險；造成身體修復能力變差，口腔黏膜炎不容易好；肌肉耗損，體力變差。以上現象都有可能讓放射治療中斷，所以維持體重能幫助放療不中斷。

放療期間的飲食建議分成放療前、放療中及放療後，以下依序介紹。

## 放射治療前的飲食建議

攝取足夠的營養（高熱量高蛋白飲食），可以降低放療時的副作用。

### 1. 選擇咀嚼不費力的軟質食物

#### A. 選擇軟嫩且纖維少的食物

- 豆魚蛋肉（富含蛋白質的食物）：可選擇蒸蛋、豆花、無刺魚肉、豆腐、軟嫩絞肉、雞腿等。
- 主食（富含熱量的食物）：可選擇軟飯、麵線、蘿蔔糕、蒸南瓜等
- 蔬菜：瓜類蔬菜和軟嫩葉菜，例如絲瓜和大黃瓜等。
- 水果：質地軟且去籽去皮的水果，例如香蕉和香瓜等。

B. 避免乾硬且粗糙的食物：肉乾、乾澀的魚肉、烤乾麵包和粗梗蔬菜等。

### 2. 高熱量高蛋白飲食

A. 每日熱量建議攝取量為體重乘以 30 到 35 大卡，每日蛋白質建議攝取量為體重乘以 1.5 克。

B. 攝取富含優質蛋白質的食物：豬、牛、雞、鴨、鵝、魚、海鮮類、

蛋、毛豆、黑豆、豆腐製品以及奶類。

- C. 攝取足夠的熱量：提供熱量的食物有全穀雜糧類以及油脂和堅果種子類。全穀雜糧類有飯、麵、南瓜、吐司、饅頭及五穀粉等；油脂類則為各式烹調用油、酪梨及各種堅果粉。
- D. 提高餐食的熱量密度：選擇體積小而熱量較高的食物，例如原本的清湯調整成濃湯；湯麵調整為羹麵；可以用燴飯、炒飯或焗烤飯的方式來增加飯類的熱量。青菜用油炒的方式來增加熱量的攝取。

### 放射治療中的飲食建議

口腔黏膜炎造成口腔疼痛，導致進食量減少，進而導致體重減輕。所以飲食調整目的為口腔黏膜炎發生時，仍能攝取足夠的營養（高熱量高蛋白飲食），以維持體重。

#### 1. 保護口腔傷口的方式

- A. 經常漱口（去除口腔食物殘渣及細菌，利於傷口癒合）。
- B. 液體食物利用吸管進食（減少碰觸傷口的機會）。

#### 2. 食物質地的調整

- A. 增加食物濕潤度：吃比較乾的食物，可以淋上少量的湯汁，或是將食物勾芡。吃麵包或饅頭時，可以先用牛奶或豆漿泡軟。
  - B. 調整食物質地：選擇軟嫩且纖維少的食物，必要時將食物攪打成流質，並且避免乾硬且粗糙食物。
  - C. 選擇冰涼且口味溫和的食物：布丁、果凍、冰淇淋或是奶昔。
  - D. 避免刺激性食物：避免太燙、太酸、太辣、太鹹或太多香料的食物。
3. 當我們攝取剝碎、泥狀、半流質（例如粥品）或是全流質食物時，吃進較多的湯湯水水，相對地吃進去的熱量較少，此時會建議提高餐食的熱量密度，並且補充營養品。
- A. 提高餐食熱量密度：選擇濃湯或羹麵線；在粥品裡添加植物油；沖泡十穀粉和堅果粉時，泡濃一點可提高熱量密度。
  - B. 必要時補充營養品：飲食熱量和蛋白質攝取不足時，可考慮補充營養品。營養品含熱量、蛋白質以及足夠的維生素和礦物質，一瓶熱量 250 大卡的營養品約等於半個小型便當的營養。補充營養品的時機為進食量不到原本的 6 成、因吞嚥困難而影響進食，或是體重持續減輕。

## 放射治療後的飲食建議

維持足夠營養（持續高熱量高蛋白飲食），必要時補充營養品能幫助身體復原。

### 常見問題

#### Q1. 喝流質食物會嗆咳怎麼辦？

建議遵照語言治療師建議的進食技巧，並且依照語言治療師建議增加流質食物稠度。經醫師評估由口進食所獲得營養不足時，建議採管灌飲食。

#### Q2. 需要吃維他命和礦物質補充品嗎？

維生素和礦物質可從天然食物攝取，當天然食物吃不夠時，可請教醫師或營養師是否需要補充到綜合維他命。不建議補充高劑量的維他命和礦物質。

營養室營養師 曾靜雯