

# 肺癌飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 飲食治療的目的

給予肺癌病人適時適當的營養介入，預防或改善營養不良狀況，協助改善癌症治療的副作用、維持體重和增強體力以完成癌症治療，並促進生活品質之提升。

## ■ 適用對象

接受手術/放射線治療/化學治療/支持性治療的肺癌病人。

## ■ 治療時飲食原則

- 熱量及蛋白質足夠之均衡飲食，維持營養以保持體重，增強抵抗力。
- 若因呼吸短促、呼吸困難而影響進食量，可以少量多餐的方式達到熱量需求，並調整飲食中三大營養素的比例，採低醣類高油脂的原則，以減少肺部負

擔，但應多選擇富含不飽和脂肪酸的油，例如：芥花油、橄欖油。

- 過多精緻糖類易增加肺部負擔，宜避免精緻甜食、太甜的飲料。
- 攝取足夠的水分促進痰液排除。
- 攝取足夠的水分與纖維質，預防便秘發生。
- 避免刺激性的食物，例如：酒、辣椒、咖啡、濃茶等。
- 為減少肺部負擔應戒菸，並有充足睡眠及休息。
- 不可聽信偏方造成飲食不當，否則易引起營養不良。

## ■ 治療副作用之飲食對策

- 症狀：食慾不振
  - ◆ 飲食改善方法：
    - \* 以少量多餐方式攝食，不要等有飢餓感才進食，進食時不要飲用太多湯水、飲料，減少飽脹感。
    - \* 在身體較舒適時多進食，例如：兩次治療之間。
    - \* 多選用高營養密度或病人喜歡的食物。

- \* 減少讓病人烹煮食物或等食物煮好再請病人出來吃飯，避免烹調時的氣味影響食慾。
- \* 可適時使用調味料或變換烹調方式增加食物風味，以刺激食慾。
- \* 進餐前可攝取幫助開胃的食物，例如：酸梅、檸檬汁。

#### ■ 症狀：口腔潰瘍

##### ◆ 飲食改善方法：

- \* 避免太熱、粗糙、生硬、太酸或太黏的食物。
- \* 可選擇質地較軟或較細碎的食物，避免刺激黏膜。
- \* 太刺激的食物或辛香料、酒精等應避免。
- \* 補充適量麩醯胺酸，塗抹或泡水含在潰瘍處，幫助黏膜修補。

#### ■ 症狀：口乾

##### ◆ 飲食改善方法：

- \* 利用醋、檸檬汁、酸梅等食物，或嚼口香糖的方式刺激唾液分泌。

- \* 口含冰塊可減少口乾的感覺，並應增加喝水的頻率。
- \* 每次進食都充分咀嚼。
- \* 利用湯汁、醬汁或芎芡的方式，減少進食時食物的乾澀感，例如：燴飯、湯麵、羹。

#### ■ 症狀：噁心、嘔吐

##### ◆ 飲食改善方法：

- \* 選擇覺得較舒適，或較易引起食慾的食物，在舒適的環境下用餐。
- \* 用餐前漱口，並減緩進餐速度，以少量多餐的方式增加熱量攝取。
- \* 鼓勵在身體較舒適，或症狀較緩解時多進食。
- \* 避免太油膩的食物，可用較清爽、涼拌的食物增進食慾，例如：涼拌雞絲。
- \* 進食後勿馬上平躺。
- \* 適時補充水分及電解質。
- \* 必要時請醫生給予止吐藥物。

## ■ 治療後飲食原則

以均衡飲食為主，維持理想體重，如有不適或營養問題，應立刻請教醫師或營養師。

如果想要了解飲食方面相關知識，或有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

國泰內湖診所 (02)87972121 轉 712

國泰新竹分院 (03)5278999 轉 2250

國泰汐止分院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.354.2011.11 初版