



## 體重下降影響治療

癌症治療需要長時間作戰，過程中患者營養缺乏十分常見，養和醫院營養師周明欣表示當患者出現暴瘦、不懂得選擇正確飲食、副作用影響食慾等情況時，便需要與營養師制訂合適的飲食餐單。她說：「體重下降會影響癌症治療的進度和成功率，不論任何治療方法都有機會產生副作用，例如令患者噁心、肚瀉、容易疲倦、味覺變弱或突然變得敏感、免疫系統減弱等等，都會影響患者進食和吸收營養，繼而令身體更缺乏營養，體重下降，形成惡性循環。大部分癌症患者都會出現體重下降的情況，一般患者的體重相對於患病前不應下降超過百分之五，否則患者會增加治療的副作用及體質太虛弱影響繼續療程，需要先攝取足夠營養。」



◀癌症治療有機會令患者味覺異常、沒有食慾、腸胃不適，從而導致營養攝取不足。



癌症治療方法眾多，但不論是化療、電療、手術切除等都有機會產生副作用，影響食慾和營養吸收。今期營養師講解在癌症治療過程中的營養須知、維持體重的的重要性、以及飲食宜忌。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

# 好?



養和醫院營養師  
周明欣

## 乳癌患者 避免增磅

突然體重暴增同樣有機會影響癌症治療，周明欣說：「特別是對於乳癌患者，大部分患者治療前體重正常，在治療中增加體重會較多，當中因素包括水腫、運動不足、飲食過量等等。當她們完成手術後，很多時候會聽從坊間傳言或親友的建議，然後進食不同的補品、湯水、或專為癌症患者而設的營養奶，一包營養奶含三百卡路里，結果短時間內體重暴增，有機會降低癌症治療果效及影響身體健康例如膽固醇高及尿酸高等等。不少患者治療過程中缺乏運動，營養師只好減少患者的卡路里攝取，目的是在飲食上先令患者停止增重。脂肪吸收方面應要避免動物性脂肪，部分含有丙烯酰胺等致癌物的食物也要避免。」



◀乳癌患者體重增加有可能降低治療效果，建議療程間跟隨一個健康飲食。





▲脫脂或低脂牛奶含有豐富蛋白質，有助癌症患者補充營養。

▶對於食慾不振的癌症患者，雞蛋相對容易入口，又能提供蛋白質。

## 按患者喜好訂餐單

癌症患者經常出現食慾不振的情況，周明欣指出：「健康飲食固然重要，但更重要是讓患者吸收營養，限制飲食反而影響他們的食慾。首先可找出患者能夠接受甚麼食物，例如雞蛋、豆腐等都是容易入口，又含豐富營養的食物；在肉類方面先了解患者的喜好，或可弄做肉碎、肉絲方便進食。其次可多飲奶和豆漿等蛋白質飲品，以幫助補充營養。」

找出患者愛好願意進食哪一種味道或哪一種烹調方法，都有助患者改善食慾不振問題。患者願意進食後，健康和精神才會復元，然後再計算他們營養需求。因此家人應該讓患者嘗試不同種類食物，而非單純顧慮健康與否，讓患者以正面態度對抗癌症十分重要。



此家人應該讓患者嘗試不同種類食物，而非單純顧慮健康與否，讓患者以正面態度對抗癌症十分重要。

## 脂肪蛋白質提供能量

周明欣表示癌症患者一般出現整體營養不足，她說：「特別是藥物和癌症的副作用會令患者的營養流失比正常人快，因此其營養需求也應按個別情況補充。」

癌症患者需要高蛋白和高脂肪飲食，因為蛋白質是構成人體肌肉及組織的重要物質亦有幫助增強免疫系統及細胞更新。脂肪是能量的主要供應，而脂肪含有最多卡路里能供應人體無法製造的脂肪酸，患者可選擇健康和優質的油類，例如茶花籽油、芥花籽油、橄欖油等等。以肺癌患者為例，肺的主要功能是氣體轉換，吃澱粉質會令人體排放二氧化碳，但相反如果以高脂肪飲食為主，二氧化碳排放會較少，便可以減少肺部的負擔。」

▶茶花籽油、橄欖油等是較為健康和優質的油類，可為癌症患者提供熱量。



▲半生熟荷包蛋不適合需要進食低菌餐的患者。

▶鮮果汁沒有經過超高溫處理，正在進食低菌餐的患者應避免飲用。

## 何謂低菌餐？

患者進行化療時有機會需要進食低菌餐，周明欣說：「現時不同醫院對低菌餐的規定不一，低菌餐是由醫院內的醫生和營養師商討而定。以養和醫院為例，低菌餐主要是不許進食生或半生熟的食物；其次是避免進食經發酵的食物，例如腐乳、味噌、酸菜、泡菜等等；第三是不建議進食未經超高溫處理的飲品（Ultra-high-temperature processing, UHT），包括鮮奶和鮮果汁。飲用水則選擇蒸餾水而避免礦泉水。熟食食物放置超過兩小時便要棄置。」

# 營戰 抗癌路(三)

# 治療中 點食