



醫療財團法人

肺癌術後飲食

◎ 目的

對於肺癌病人給予早期營養支持的介入，預防或改善營養不良，增加身體及免疫系統之功能。

◎ 適用對象

肺癌手術及接受化學治療／放射線治療的病人。

◎ 飲食原則

一、病人手術後，通常需要他人幫忙翻身、咳嗽及呼吸訓練，而胸部疼痛或手臂乏力、呼吸短促是常見的術後副作用，也可能因此而影響病人的食慾及進食狀況。

- 一般而言，術後第一天即可進食，但仍視恢復狀況而定。飲食無特殊限制，但應攝取足夠的蔬菜、水果，避免活動量減少而發生便秘。
- 術後1~2週若有胸部傷口疼痛的狀況，應採用溫和軟質飲食，少量多餐的方式，減少硬物咀嚼。
- 若有咳嗽或是痰黏稠的問題，病人應避免刺激性的食物（菸、酒、辣椒、花椒、芥末等）及冰冷食物；偏寒涼性的食物（白蘿蔔、瓜類、柑橘類）宜烹調食用為佳，注意禁食甜點、冷飲與可樂、咖啡等甜膩的食物。

二、依病人其生理代謝改變的需求，建議如下：

- 儘早給予均衡飲食的營養支持。
- 給予高熱量、高蛋白飲食計畫。
- 如無法到達營養攝取量，可考慮採用商業配方營養品來補充（須依醫師或營養師指示食用）。
- 避免煙燻及臘肉等製品。

◎ 治療引起之副作用及飲食技巧

病人治療時產生副作用之營養支持，依不同的治療方式而異。

※放射線治療

常會引起食道黏膜的傷害，飲食上須注意避免過熱、刺激、帶酸味的食物；嘗試涼飲可緩解病人的疼痛。食物質地應以滑嫩、柔軟，避免過粗過硬為主。

※化學治療

病人因化學治療可能產生的副作用包括：噁心、嘔吐、食慾不振等。飲食可藉由增加進食頻率補足每日應達熱量需求或食用熱量較濃縮的食物，佐以食用少許開胃食物、飲料（如：酸梅湯、洛神茶、果汁），增加烹調變化性，並視病人狀況予以鼓勵餐前做適度的活動等。

◎ 特殊營養素的支持

某些營養素對於肺癌術後病人的營養狀況有改善的效果，在均衡飲食的原則下，您可以考慮增加攝取，這些特殊營養素可分為以下幾類：

• 蛋白質：

支鏈胺基酸(BCAA)：不會刺激癌細胞的蛋白質合成。食物來源以黃豆蛋白含量最高。

精胺酸(Arginine)：補充精胺酸可干擾癌細胞的蛋白質合成。食物中以巧克力、堅果類、全穀雜糧類和蛋白質食物中含量豐富。

免疫促進配方：市售商業配方有些會添加麩醯胺酸(Glutamine)、精胺酸(Arginine)、核苷酸(nucleic acid)、Omega-3脂肪酸，在部份癌症檢驗指標有改善，但臨床影響仍不明確。因此營養補充原則仍建議以天然食物為主，營養配方為輔的策略。

- ・維生素：葉酸、維生素B6、維生素C

(一)蛋白質對癌細胞及宿主的影響

在營養素供應減少時，癌細胞比正常細胞更容易奪取營養素，尤其是氮（nitrogen），因此癌症病人的蛋白質補充是有其必要性的。切勿聽信不當偏方，忌食含蛋白質食物。

(二)脂肪酸對癌細胞及宿主的影響

魚油及中鏈脂肪酸（MCT）：可以改善宿主的蛋白質代謝、增加體重、改善氮平衡；不刺激或抑制癌細胞增長。

- ・脂肪酸：魚油存在於深海魚中如：鮭魚、鱈魚、秋刀魚（ ω -3脂肪酸）及中鏈脂肪酸（MCT）如：統一綺麗健康油、三多MCT配方-F、益富麥格拉、日清MCT能量粉末及日清MCT能量油。

(三)微量營養素的攝取

肺癌會降低體內不同維生素的儲存量，包括：

- ・ β 類胡蘿蔔素
- ・維生素A
- ・維生素C
- ・維生素B2、B6、葉酸

◎ 要達到均衡的營養素攝取，首從蔬菜類及水果類中攝取天然的營養素為佳（引用：Nutr Clin pract:2005；20:451）。

食譜範例 肺部術後一日飲食 2000大卡／88克蛋白質

餐次	菜名	材料
早餐	蛋餅	蛋 1 顆・市售餅皮 1 片・小白菜約 2／3 碗・油 1／3 匙免洗湯匙
	豆漿	約 300cc
午餐	五穀飯	五穀飯 1 碗
	煎鮭魚	鮭魚 2 兩・油 1／3 匙免洗湯匙
	炒紅蘿蔔小黃瓜肉絲	肉絲 1 兩・紅蘿蔔約 1／3 碗・小黃瓜絲約 1／3 碗・油 1／3 匙免洗湯匙
	菠菜	菠菜約半碗・油 1／3 匙免洗湯匙
	山藥雞湯	雞腿丁 1 兩・山藥 1／4 碗
	蘋果	小蘋果 1 粒
晚餐	薏仁飯	薏仁飯 1 碗
	迷迭香牛排	牛肉 2 兩・馬鈴薯半碗・油 2／3 匙免洗湯匙・迷迭香少許
	白果什錦蒸豆腐	傳統豆腐半塊・白果少許
	地瓜葉	地瓜葉約 2／3 碗・油 1／3 匙免洗湯匙
	金針竹筴排骨湯	排骨 1 兩・竹筴 1／4 碗・金針少許
	柳丁	柳丁 1 粒

蛋白質一份=肉 1 兩=魚 1 兩=傳統豆腐半塊(或嫩豆腐半盒)=無糖豆漿 190c.c.=鮮乳 240c.c.

