

健康體重成康復關鍵

對於手術後的病人而言，最重要是保持體重，有需要更應讓病人增重。

鄭智俐說：「要幫助病人增重，他們需要多吸收蛋白質，可以選擇在飲食中加入脂肪含量不高的肉類，例如去皮瘦肉，蛋、豆腐、魚肉等均是含有豐富蛋白質的食物選擇，它們容易被身體吸收、消化，有助增加肌肉量。如果病人進食量少，有需要亦可將蛋白粉加入食物中一併進食，以確保蛋白質攝取量。」

除了高蛋白質飲食，適量油分攝取亦有助病人增重，但由於部分病人有腹瀉問題，一般會建議病人使用中鏈脂肪酸油（MCT Oil）等較容易吸收的油分來烹食，以確保有適量的熱量攝取。」

除了日常飲食之外，病人亦可進食高能量、高蛋白質的營養補充品，例如營養奶，但由於部分營養奶的糖分及脂肪含量較高，選用前可先諮詢註冊營養師意見。



◀病人可使用中鏈脂肪酸油（MCT Oil）等較容易吸收的油分烹食，以確保有適量的熱量攝取。

長期用藥控血糖

胰臟其中一個主要功能是製造和分泌胰島素，控制血糖水平，惟胰臟癌病人接受惠普爾手術之後，此功能很大機會受影響。

鄭智俐解釋：「由於手術會切除部分、甚至整個胰臟，所以病人分泌胰島素功能會變差，嚴重甚至會無法分泌胰島素，血糖水平會容易較高。」

醫生會在手術後為病人處方口服或胰島素等糖尿病藥物，以控制血糖水平；至於在患上胰臟癌前已經是糖尿病病人的患者，醫生或需要為病人額外調高藥物及胰島素的劑量，以控制血糖水平。

除此之外，病人在日常飲食中亦要控制澱粉質攝取，每餐控制在適量或營養師建議分量，配合適量肉及纖維量較低的瓜菜；另外，在下午茶及晚餐後兩小時加入適量的高蛋白小食或營養粥，確保足夠營養攝取。」



▲▶每餐可進食半碗肉及一碗纖維量較低的瓜菜。

飲食對策

解構胰臟癌患者

增體重 控血糖

胰臟癌患者普遍會因為食慾不振導致體重下降，加上手術後切除胰臟會令患者的胰島素分泌受影響，因此在手術後如何增加體重、控制血糖在正常水平，成為了胰臟癌患者需解決的重要難題。

今期營養師會為大家拆解胰臟癌患者的飲食對策，以應對因胰臟癌而引致體重下降等各種情況。

撰文：梁仲泰 設計：林彥博



養和醫院營養師 鄭智俐

胰臟癌令病人體重下降

養和醫院營養師鄭智俐說：「胰臟癌病人大多數會因為食慾不振、容易有噁心、嘔吐等原因，令其食量變少，病人體重會因此下跌；再加上病人有機會需要進行名為『惠普爾手術』（Whipple procedure）的大型手術，將部分胰臟及十二指腸切除，甚至需要切除部分胃部、膽管、膽囊等。因此在手術後病人會有一段時間無法進食正常分量，體重或會因而進一步下降。」

由於在手術後，病人會因部分消化系統器官切除，康復過程亦需要待剩餘的器官重新接駁並流通後，才可恢復手術前的飲食。病人術後首星期不能口服，需要利用全靜脈營養液提供身體營養需求。當病人的消化系統復原進度良好，才可逐漸開始進食流質食物，由粥水開始，慢慢轉為稠粥、軟體食物等。

鄭智俐提醒，由於手術後病人食量減少、消化功能需時適應，因此一般建議「少食多餐」，每兩至三小時少量進食，有助營養吸收。



◀體重下跌是胰臟癌患者的明顯徵狀。

術後腹瀉的改善方法

胰臟癌病人在手術後，經常會出現腹瀉情況，因此病人在飲食上應避免進食令腹瀉情況加劇的食物。

鄭智俐解釋：「由於惠普爾手術很多時需要切除病人的膽囊、胰臟，病人在手術後的消化功能會變弱，會因為難以消化食物中的油分而引致腹瀉，因此有腹瀉的病人應減少攝取過多油分或進食肥膩食物。」

醫生通常會處方消化酵素，令病人更容易消化油分，以舒緩腹瀉問題，並因能吸收攝取油的能量，避免體重進一步減輕。」

除了減少油分攝取，膳食纖維亦是導致腹瀉的原因之一，病人有需要亦應減少蔬果進食量，按情況可選吃已去皮的瓜或一些纖維量較低的蔬菜及水果，例如冬瓜、西生菜、蜜瓜等，避免因過量攝取纖維而增加腹瀉。

病人因未能進食太多膳食纖維，有可能出現便秘，一旦出現這個情況，醫生會考慮處方通便藥物或益生菌，幫助病人通便。

▶病人在手術後或經常出現腹瀉，因此應避免攝取過多纖維以免加劇腹瀉情況。

