

飲用營養奶 填補不足

部分治療副作用相對較嚴重的病人，在治療過程中，其口乾、口腔潰爛等情況會令其「逃避」所有飲食，為確保營養攝取充足，飲用營養奶是良好選擇。

周明欣指出：「營養奶的好處是毋須烹煮或沖調，部分更有癌症專用配方，病人可以隨時隨地打開包裝立刻飲用，不論任何時間都能適時補充營養。」

營養奶一般以高熱量、高蛋白質為主要成分，兼且有明確的營養量。如果病人完全拒絕進食，一般而言，每二百毫升的營養奶含四百卡路里，病人只需一日飲四至五次，便能吸收一千六百至二千卡路里，即成人每日所需熱量，有助維持體重。惟由於每位病人的進食量及需求各有不同，選購及制定飲用營養奶的分量前，建議病人先諮詢營養師意見。」



◀營養奶的好處在於可以立即飲用，毋須烹調。

胃管治療 營養直達胃部

食道癌是其中一個會令病人出現嚴重吞嚥困難的癌症，由於病人或完全不能經食道進食以攝取食物營養，連上述提及的營養粥及營養奶亦無法食用時，會考慮為病人接駁鼻胃管，進行「胃管治療」。

周明欣說：「醫生會將鼻胃管經由病人鼻孔進入，再通過食道到達胃部，每日分五次，各輸送二百至三百毫升營養奶或營養粥等到病人胃部，讓病人可攝取每日所需營養。如病人有腹瀉問題，一般會避免輸送營養奶，多以營養粥作為營養攝取來源。」

▶食道癌病人或需用胃管治療直接將營養液輸送到胃部。



▶頭、頸癌患者在治療過程中或會出現吞嚥困難等副作用，食慾因而大減。



頭、頸癌患者

飲食是生活日常，但如果罹患頭、頸部位的相關癌症，有可能因為進食而導致口腔出現劇痛等副作用，令病人無法或無意欲進食；情況嚴重的病人，甚至可能需用鼻胃管將營養液直接灌輸到胃部，或透過靜脈注射，將營養直接輸進血管。

今期營養師會為大家講解，如患上頭、頸等部位的癌症時，需要進行的飲食調整，以及在飲食上需注意事項。

撰文：梁仲泰 設計：楊存孝



流質、軟餐 保營養 抗癌



養和醫院營養師
周明欣

口腔或潰爛 無法進食

鼻咽癌、口腔癌和食道癌等，都是頭、頸部位常見的癌症。雖然各癌症的情況各有不同，但患有這類癌症的病人，普遍會因疾病本身，或治療的副作用而造成口腔潰爛等問題，增加病人進食難度。

養和醫院營養師周明欣說：「鼻咽癌、口腔癌的患者一般會獲安排接受放射治療，過程中有可能令口腔造成損傷，病人進食時可能會因為咀嚼食物的過程接觸到傷口，因而感到劇痛；另外，治療亦有機會令病人味覺變得不靈敏、口分泌量降低，令病人的食慾下降。」

至於食道癌的患者，則因為腫瘤本身生長在食道，以致阻塞食道，病人會出現吞嚥困難，很多時只能進食一些軟身食物，晚期患者更可能需將軟身食物轉為流質。

如果是同時進行化療，亦會引起與消化系統相關的副作用，例如令病人有噁心、食慾不振、便秘等情況，病人或會因此而抗拒進食。」

由於病人因上述問題會失去進食的興趣，甚至無法進食，營養師會因應病人的個別情況，以及療程中預計會出現的副作用，制定合適的飲食計劃，避免因無法進食而造成體重大跌，防止出現「惡病質」，影響治療效果。



▶食物接觸病人口腔潰爛的傷口時會造成痛楚，病人或會因而抗拒進食。

攪拌食物製營養粥 更易進食、吸收

此類癌症患者由於不論是咀嚼及吞嚥都有困難，因此保持軟脛和流質飲食，同時含有高熱量、高蛋白質，防止體重急跌是營養師為病人制定飲食計劃的基礎。而自製營養粥，可確保病人補充到每日營養所需，支撐他們進行相關治療。

周明欣說：「營養粥是指利用攪拌機將煮熟了的新鮮食物攪拌而成的混合物。營養粥需要包含含蛋白質、脂肪酸、澱粉質及纖維等營養，因此營養粥多以白飯、肉類、蔬菜、油、鹽、清水或清湯等，加上營養補充劑攪拌而成。製作營養粥時需適量添加油分，水分的比例亦需合宜，否則會增加病人進食的難度，因此最佳方法是以最少進食分量提供高熱量、高蛋白質的配方。由於營養粥含高熱量及高蛋白質，可滿足成人一日所需，適用於有口腔疼痛、吞嚥困難的病人。」

病人完成治療後，隨著療程進展及病況改善，病人的飲食可以由只進食營養粥及營養奶等，可慢慢轉為進食軟餐，過程中按需要調整進食營養粥、營養奶及軟餐的比例，到最後逐步調整回正常飲食。軟餐的意思是一些較為軟滑、幼細、毋須費力咀嚼的食物，例如蒸或炒蛋、豆腐、魚、碎肉、碎菜或瓜等，均是營養豐富軟餐的例子。



◀河粉等較軟身的主食是軟餐例子之一。

軟餐的選擇



- 蒸/炒蛋
- 免治牛、豬、雞肉
- 魚
- 豆腐、鮮腐竹、鮮腐皮
- 去皮的瓜類、蔬菜
- 爛飯、米粉、上海麵、腸粉
- 薯蓉、白麵包
- 豆腐花、布丁、雪糕

