

# 腫瘤病患的飲食與中醫調養

◎林口長庚醫院中醫內兒科主治醫師 林意旋

根據衛生署的統計資料顯示，癌症高居國人十大死因首位長達二十餘年，臨床上癌症患者接受手術、放射線或化學治療後，常因副作用進而影響其生活品質，因此，配合飲食調養改善腫瘤治療中的不適症狀，將有助於生活品質的提昇。現代醫學的進步讓我們有對抗癌症的最新武器，但好的武器也需要有精良的士兵，充足的營養讓我們身體更有能量來對抗癌症，也讓我們擁有更好的體力來支撐身體負荷，提高抗癌的免疫能力，並且可增強治療中細胞損傷的修補能力，提高感染時的抵抗力，減少副作用及預防營養不良的併發症。

由於癌症患者體力消耗較大，故常呈現消瘦、倦怠、乏力及容易感冒，故扶助正氣為癌症飲食的重要原則。因治療時的副作用易造成腸胃道黏膜的損傷而影響到消化吸收，而且癌症患者常會有情緒憂鬱及焦躁的情形而影響食慾，所以首重調養脾胃。雖然扶正是癌症患者食療的重要法則，但也不可以一味的補益。因癌症患者耗傷津液常見口乾舌燥、嘴破等症狀，民間觀念中常使用冬季補品包括十全大補湯、薑母鴨、羊肉爐等因過分溫燥就不適合癌症患者。應

選用甘涼有助於腸胃吸收的食物，如蔬菜、水果、銀耳、山藥、百合等。煎、炸、肥、甘、

厚味及辛辣刺激物不宜選用，尤其應慎用辛辣之物，以免耗傷體液。

如有噁心嘔吐的反應，可以吃有酸味、鹹味的食物，如山楂、蔓越莓乾、蘇打餅乾、檸檬汁、水果醋，另生薑也有很好的止嘔效果，有噁心感覺時可以咀嚼薑片來減低噁心感。如有便秘情形則建議多吃含纖維的全穀類食品，如糙米、五穀米、全麥麵粉及含纖維豐富的蔬果，如柳橙、蘋果、芹菜、蘆筍以刺激腸胃蠕動。

足夠的營養是身體健康的基礎，不需要聽信偏方而過度戒口，應該根據每個人的體質及疾病狀況不同，諮詢專業醫師或營養師而做飲食調整。目前林口長庚醫院已於病理大樓三樓成立「向陽小站」，許多腫瘤相關的疑問都可以透過向陽小站來得到您所需要的解答哦！



▲癌症資源中心向陽小站中醫衛教課程實際上課情形