

胃腸道基質瘤飲食照護

◎林口長庚營養治療科營養師 林詩紘

胃 腸道基質瘤是一種胃腸道腫瘤，伴隨的症狀與腫瘤大小和位置有關，常見症狀包含腹脹、腹痛、腸胃阻塞、食慾不振、疲勞等，嚴重甚至有胃腸道出血等，會影響病人的消化功能和營養狀況，甚至造成體重的減輕，對此營養狀況、體力維持和生活品質也會受到營養。

目前治療胃腸道基質瘤的主要方法為手術切除與標靶藥物，而接受手術或標靶藥物治療時，過程往往伴隨食慾不佳、腸胃不適、體重減輕等營養相關問題，營養照護分為術後飲食、標靶藥物治療、長期追蹤 3 個部分，分述如下：

一、術後飲食：預防營養不良，穩定營養狀況

▪ 手術切除術後食物質地選擇

術後食物質地從流質食物（液態無顆粒的食物，如豆漿、牛奶、攪打後的稀飯等）進展至軟質食物（柔軟濕潤的食物，如蒸

蛋、豆腐、蒸魚、粥等），少量多餐，漸進式增加食物分量及種類，食物選擇及烹調以高蛋白、低油、低糖、低纖的食物為主，避免造成腸胃負擔。

▪ 傾食症候群 (Dumping syndrome)

傾食症候群常出現在接受胃部手術的病人，由於食物快速通過胃部到十二指腸，導致腹脹、噁心、暈眩等症狀。若食物中含糖較多，症狀更明顯，因此術後初期應嚴格限制甜食（冰淇淋、蛋糕、濃縮果汁等），再慢慢增加醣類的攝取。進食採半坐臥的姿勢，減緩胃排空速度。選擇柔軟固體食物（如：軟白飯 / 軟爛麵條 + 蒸魚 + 炒冬瓜 / 蒲瓜），液態食物建議餐後 30 分鐘飲用。

▪ 體重減輕

術後食物質地受限制時或標靶治療期間都有可能出現體重減輕的問題。術後可進食軟質食物時，需特別留意飲食均衡，不能一味只增加蛋白質的食物（豆、

魚、蛋、肉、乳品)。全穀雜糧類(米飯、麵食、地瓜等)有保護蛋白質避免被耗損的功能，而油脂類有調節生理功能，更重要的是兩者皆為提供能量的重要來源，對體力及體重的維持缺一不可。

二、標靶藥物治療：少量多餐，維持良好營養

・噁心、嘔吐

避免氣味強烈及油膩刺激的食物，用餐前後不過度攝取液體，選擇高熱量密度的食物。口含薄荷糖可以改善口腔異味。

・腹瀉

避免高油、高纖的食物及烹調方式，暫時避免含乳糖的食物。以清淡低纖食物為主，例如稀飯、軟飯、軟嫩雞肉、蒸蛋、蒸魚、低纖維蔬菜(瓜類蔬菜)，注意水分及電解質補充。

・食慾不振

餐前食用少量酸甜食物(酸甜果汁 30~60ml、涼拌開胃菜等)，注意環境氣味及溫度，菜色搭配、容器挑選(以小盤為主)，增加視覺刺激。選擇喜愛的食物，以病人願意進食為優先考量。

・貧血

選擇含鐵、維生素 B12(豬肉、牛肉、肝、貝類、鮭魚等，素食者可選紫菜)、葉酸(綠色蔬菜、黃豆芽、全穀雜糧、堅果等)的食物，餐後搭配含維生素 C 的食物(奇異果、芭樂等)增加鐵質吸收率，或補充富含維生素 B 群的保健食品也可獲得改善。

三、長期追蹤：營養均衡，注意體重變化，維持日常活動

・均衡飲食

均衡攝取六大類食物(全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、油脂堅果種子類、乳品)，才能維持正常生理運作，且獲得完整營養素(維生素 B 群、鎂、鋅、鈣等)。並注意蛋白質(豆魚蛋肉及乳品)攝取足夠，預防貧血及肌肉流失。勿聽信謠言採用無油、無鹽或斷糖飲食，這會導致營養不良，得不償失。

・適度身體活動

適當運動有助於維持肌肉量、增強體力、對抗疲勞、促進腸胃蠕動、提升心情愉悅及減緩焦慮。保持身體最佳營養狀態，配合醫囑以對抗疾病。🏡