

## 胃癌患者日常飲食衛教指導



### ❖適用對象：

接受手術或放射線治療/化學治療的胃癌病人。

### ❖飲食治療原則：

#### 1.高蛋白、高熱量飲食：

- (1)高生理價值的蛋白質(如：奶類、肉、魚、蛋、黃豆製品)至少應每日蛋白質總量的一半以上。
- (2)製備食物時可以葡萄糖或葡萄糖聚合體來取代蔗糖，因其甜度低可增加患者的接受性，進而提高熱量的攝取。

#### 2.胃術後飲食：

- (1)少量多餐，每天約6-8 餐次，選擇軟細容易消化的食物。
- (2)飯前、飯後均需休息，進餐時需細嚼慢嚥。
- (3)廣泛攝取各種食物及良好蛋白質，以獲得均衡營養。
- (4)供應型態以軟質、溫度適中、固態的食物為主，湯汁及開水需於飯後30-60分鐘後食用。
- (5)忌食加糖和含酒精或太冷、太熱、刺激性或調味太濃的食物。
- (6)飲食進展：
  - I.排氣後先喝水。
  - II.清流質飲食(1-2天)(依醫囑)：如米湯、無油雞湯、魚湯、清澈果汁、運動飲料等。
  - III.低渣全流質飲食(1-2天)(依醫囑)：將煮熟的稀飯、低渣蔬菜及魚(或肉、豆腐、蛋)，放入果汁機中攪打成碎後食用；每次進食量約120-240ml，少量多餐。
  - IV.低渣半流質飲食(2-4週)：將稀飯(或麵)、低渣蔬菜及魚(或肉、豆腐、蛋)煮成鹹粥狀食用；每次進食量約120-240ml。
  - V.低渣軟質(4-8週)：選擇軟質、低油、易消化的食物。

### 3.可多攝食含鐵、維生素B12、葉酸及維生素C豐富的食物。

營養素	食物來源
鐵	蛋黃、肝臟、牛肉、海藻類、黑芝麻、枸杞、葡萄乾、綠葉蔬菜
維生素B12	瘦肉、乳酪、蛋
葉酸	新鮮的綠葉蔬菜、肝臟、瘦肉
維生素C	深綠及黃紅色蔬菜、水果（如：柑橘類、蕃茄等）

#### ❖胃癌治療可能出現的副作用：

##### 1.白血球下降：

接受放射線治療/化學治療會造成白血球下降，免疫力降低，因此須避免吃生食或未煮熟的食物，且須注意烹調食物前後或用餐的衛生。

##### 2.噁心、嘔吐：

(1)飲用清淡、冷的飲料或有酸味、鹹味的食物，可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。

(2)在起床前後及運動前吃較乾的食物，如餅乾或吐司可抑制噁心，運動後勿立即進食。

(3)少量多餐，避免空腹或腹脹。

(4)飲料最好在飯前30-60分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜。

(5)避免同時吃冷、熱及太甜或太油膩的食物。

(6)在接受放射或化學治療前二小時內應避免進食，以防止嘔吐。

(7)應注意水分及電解質的平衡。

(8)遠離有油煙味或異味的地方。

#### 參考文獻：

林貴滿 (2010)·消化系統疾病病人疾病之護理·於胡月娟總校閱，內外科護理學上冊(三版，596-778 頁)·台北市:華杏。

