

食道癌期间的营养摄取

接受治疗期间的营养摄取非常重要,能帮助您维持体重,对您长期的健康非常有益。

癌症治疗可能出现的副作用也许会造成饮食方面的困难。可能出现的副作用包括:

- 食欲不佳(没有饥饿感)
- 口干
- 口腔和喉咙疼痛
- 恶心呕吐
- 营养需求提高(蛋白质+热量:卡路里或千焦尔)
- 味觉改变
- 疲劳(感觉疲累)



在接受治疗期间维持体重有助于:

- 避免需要意外住院
- 提高身体对治疗的耐受程度及对治疗的反应
- 支持免疫系统,从而降低感染及疾病复发的风险



食欲不佳时的建议：

- 与其根据食欲进食，可以每2-3小时进食，将平时的三餐分成6-8小餐。
- 每餐都摄取蛋白质（即肉、鱼、鸡、蛋、奶制品、豆类、豆腐、大豆、如Sustagen™/Ensure™/Advital™等蛋白粉）
- 只要不会引发问题、造成疼痛或不适，就不要避免任何食物
- 选择富含较高热量和蛋白质的饮品（例：牛奶、豆奶、果汁），取代营养较低的饮品（水、茶、黑咖啡、减肥饮料和浓缩果汁）
- 如果味觉改变，可在食物中加入腌汁、香草、香料或酱汁增加味道。

在饮食中增加蛋白质和热量的摄取（请参考下一页的建议）

营养补充剂可帮助您获得所需的营养，请与营养师讨论适合您的选择

吞咽困难 / 食道疼痛时的建议：

- 细嚼慢咽，吃东西时身体坐直
- 避免用膳后立刻躺下，这么做可以预防反流
- 在食物上多淋上酱或肉汁（gravy），或者食用如汤、砂锅菜、炖菜或粥等水分较多的食物
- 将面包或饼干沾饮料或汤后食用
- 土豆泥、米饭、花生酱和白面包可能会粘黏在喉咙上；可以试试吃面条、意大利面或粥
- 可尝试将肉和蔬菜与额外的酱汁混合或搞碎后食用
- 避免食用可能刺激喉咙让疼痛加剧的食物，例如醋、香料和辛辣食物、盐分高的食物、过烫的食物或饮料、柑橘类水果或果汁以及以西红柿类食物，避免使用酒精 / 含酒精的漱口水。
- 如果无法吞咽任何食物，可选择饮用高卡路里的饮料（例如牛奶、豆奶、UpNGo™、冰沙、汤、Milo™、奶昔）
- 按医生开的处方服用止痛药非常重要。每天做疼痛日志也将帮助您的治疗团队更好地控制您的疼痛

如果您无法吞咽固体食物或者体重下降，请咨询营养师或CNC（临床资深护士）



感觉疲累时的建议：

接受癌症治疗会让您在身体和精神上都倍感压力。您要照顾好自己，并在有需要的时候多休息。以下的建议能帮助您您在吃好喝好的同时应付疲累的情况：

- 条件许可时准备大量食物，将食物冷冻/储存好，在不想做饭的时候仍有现成的食物可吃
- 使用方便食品，例如食物包 (meal kits)、已切好的蔬菜、瓶装的酱料、调味包等
- 使用即食或预处理好的食物，例如冷冻食品 / 速冻饺子、零食和饮料
- 请家人或朋友帮忙
- 与您的医护人员咨询其他支持和服务



在食物中加入更多热量和蛋白质：

增加蛋白质：🍳



食物：	可试试加入：	
汤、炖菜、咖喱	<ul style="list-style-type: none">• 肉• 蛋• 扁豆和豆类• 豆腐	<ul style="list-style-type: none">• 大豆和奶制品• 饺子和云吞• 肉丸和鱼饼
沙拉	<ul style="list-style-type: none">• 奶酪• 坚果	<ul style="list-style-type: none">• 肉和蛋• 豆腐及其他豆制品
粥	<ul style="list-style-type: none">• 肉松、鱼松	<ul style="list-style-type: none">• 蛋
饮料、汤及其他饮料	<ul style="list-style-type: none">• Sustagen™/Ensure™/Advital™ Neutral粉	
建议：选择奶油浓汤和较浓稠的甜点，而不是清汤或不浓稠的甜点。用牛奶或豆奶代替水煮粥、浓汤和甜点。		
甜汤、牛奶和饮料	<ul style="list-style-type: none">• 红豆• 花生	<ul style="list-style-type: none">• 豆腐• 布丁
水果	搭配：	
	<ul style="list-style-type: none">• 蛋奶糊 (Custard)• 炼乳	<ul style="list-style-type: none">• 奶油• 酸奶

建议：可以试试
法式吐司
吐司包裹上鸡蛋后油炸

增加热量:



食物:	可试试加入:	
咖喱、意大利面、米饭类、土豆泥和其他蔬菜泥	<ul style="list-style-type: none">油或类似芝麻油等调味的油牛奶奶油	<ul style="list-style-type: none">黄油和人造黄油椰奶和椰子奶油
肉、禽、鱼	<ul style="list-style-type: none">油炸裹粉后再油炸热量更高	
米饭	<ul style="list-style-type: none">煮时加入黄油或油, 或者吃炒饭/炒面	
汤	<ul style="list-style-type: none">面条米饭	<ul style="list-style-type: none">炸面包米糕
沙拉	<ul style="list-style-type: none">美乃滋芝麻沙拉酱	<ul style="list-style-type: none">全脂沙拉酱
蔬菜	<ul style="list-style-type: none">酸奶油油美乃滋	<ul style="list-style-type: none">黄油和人工黄油蜂蜜和糖
甜点和甜汤	<ul style="list-style-type: none">奶油或椰子奶油冰激凌炼乳	<ul style="list-style-type: none">糖浆西米露汤圆
面包与饼干	涂上: <ul style="list-style-type: none">牛油果奶油奶酪 (Cream cheese)	<ul style="list-style-type: none">黄油或人工黄油沾酱 (dips)

建议: 使用全脂食品而不是脱脂、低脂或减肥食品

建议: 烹煮和上菜时加入酱汁、酱料、蜂蜜或糖 (例如: 辣豆瓣酱、柱侯酱、沙爹酱、味增)

皇家北岸医院营养科

电话: 9463 1666

电子邮箱: NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

营养师:

食道癌护士协调员

电话: 0422 007 327