

# 食道癌期間的營養

治療期間保持良好營養很重要, 這將可幫助您保持體重, 對您的長期健康有好處。

由於癌症或治療可能出現的副作用, 進食或飲水可能會有困難。副作用可能包括:

- 胃口欠佳 (不感到飢餓)
- 口乾
- 口腔和喉嚨疼痛
- 噁心和嘔吐
- 對營養的需求增加 (蛋白質+能量: 卡路里或千焦耳)
- 味覺改變
- 倦怠 (感覺疲倦)



## 在治療期間保持體重穩定可幫助:

- 防止需要意外住院
- 增加治療耐受性並改善對治療的反應
- 增強您的免疫系統以降低感染和疾病復發的風險



## 如果您胃口欠佳：

- 不要等待有食慾時才進食，而是每2-3小時吃一次；也可以每天吃6-8頓小餐，而不是3頓大餐。
- 每餐都吃蛋白質，例如肉、魚、雞、雞蛋、乳製品、豆角類、豆腐、大豆、蛋白粉，例如 Sustagen™/Ensure™/Advital™。
- 不要避開任何食物，除非這些食物會引起問題/疼痛/不適。
- 選擇可以給您更多能量或蛋白質的飲料（即牛奶、豆奶、果汁），取代營養較差的飲料（水、茶、黑咖啡、減肥飲料、濃縮果汁）
- 如果味覺改變，可添加醃料、香草、香料、增加食品風味。

在您的膳食中添加額外的蛋白質和能量（有關建議參見下一頁）。

營養補充飲料可以幫助您獲得所需的營養 - 請和您的營養師討論有些甚麼合適的選擇。

## 如果您吞嚥困難/食道疼痛：

- 細嚼慢咽，吃的時候坐直。
- 避免飯後直接躺下，這樣可以幫助停止倒流。
- 在飯菜中加入額外的肉汁或醬汁，或者吃一些濕潤的飯菜，如湯、砂鍋菜、燜菜或粥。
- 將麵包和餅乾浸入飲料或湯中。
- 薯蓉、米飯、花生醬和白麵包可能會卡在喉嚨 - 試試麵條、意大利麵或粥。
- 可將肉類和蔬菜與額外的醬汁混合或搗碎。
- 避免食用可能會進一步刺激喉嚨痛的食物和飲料，例如醋、香料、鹹味食物、辛辣食物、高溫食物或飲料、柑橘類水果和果汁以及番茄類食物，避免使用酒精/酒精類漱口水。
- 如果您無法吞嚥任何食物，可選擇高熱量飲料，即牛奶、豆漿、UpNGo™、冰沙、湯、Milo™、奶昔。
- 按照醫生的處方服用止痛藥很重要。做一個疼痛記錄也可以幫助您的治療團隊更好地控制您的疼痛。

如果您無法吞嚥固體食物或體重正在減輕，請諮詢您的營養師或CNC（臨床護士顧問）。



## 如果您感覺疲勞：

接受癌症治療會給身體和情緒帶來壓力。您需要照顧好自己並在需要時休息。以下這些小貼士可以幫助您緩解疲勞之餘又可以吃好喝好：

- 情況許可時準備大量食物，加以冷凍和儲存，讓您不想做飯時也可以品嚐美食。
- 使用方便食品，例如食品包、預切蔬菜、瓶裝醬汁、調味包。
- 使用即食或預先準備好的食物，例如冷凍的食品/餃子、零食和飲料。
- 向家人或朋友尋求幫助。
- 向您的醫護人員查詢有些甚麼可用的支援和服務。



## 在食物中添加更多能量和蛋白質：

### 添加蛋白質：🍳



#### 配合這些食品：

#### 可加入：

湯、燜菜、咖哩

- 肉
- 蛋
- 扁豆和豆角
- 豆腐

- 大豆和乳製品
- 餃子和餛飩
- 肉丸和魚餅

沙拉

- 乳酪
- 堅果

- 肉和蛋
- 豆腐和其他豆製品

粥

- 肉鬆/魚鬆

- 蛋

飲品、湯和其他飲料

- Sustagen™/Ensure™/Advital™ Neutral粉

小貼士：選擇奶油湯和甜點，而不是水樣的甜點或肉湯。用牛奶或豆漿代替水製作粥、湯、甜點和飲料。

甜湯、牛奶和飲料

- 紅豆
- 花生

- 豆腐
- 布丁

水果

搭配：

- 奶黃
- 煉奶

- 奶油
- 酸奶

建议：可以试试  
法式吐司  
吐司包裹上鸡  
蛋后油炸

## 添加能量：



配合這些食品：	可加入：	
咖哩、意大利麵、米飯、薯蓉和其他蔬菜蓉	<ul style="list-style-type: none"><li>油 and 麻油等香味油</li><li>牛奶</li><li>奶油</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>牛油和人造牛油</li><li>椰奶和椰子奶油</li></ul>
肉類、家禽、魚類	<ul style="list-style-type: none"><li>油煎</li><li>油炸前掛漿或沾粉可增加能量</li></ul>	
米飯	<ul style="list-style-type: none"><li>用牛油或油烹調，或換成炒飯/炒麵</li></ul>	
湯	<ul style="list-style-type: none"><li>麵</li><li>米飯</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>炸麵包</li><li>年糕</li></ul>
沙拉	<ul style="list-style-type: none"><li>蛋黃醬</li><li>芝麻醬</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>全脂沙拉醬</li></ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"><li>酸奶油</li><li>油</li><li>蛋黃醬</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>牛油和人造牛油</li><li>蜂蜜和糖</li></ul>
甜品和甜湯	<ul style="list-style-type: none"><li>奶油或椰奶</li><li>冰淇淋</li><li>煉奶</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>糖漿</li><li>西米和木薯粉圓</li><li>湯丸</li></ul>
麵包和餅乾	塗上： <ul style="list-style-type: none"><li>牛油果</li><li>奶油乳酪</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>牛油或人造牛油</li><li>蘸料</li></ul>

小貼士：使用全脂乳製品，而不是脫脂、低脂或減肥產品。

小貼士：在烹調和上菜時加入醬汁、醬料、蜂蜜或糖（例如辣豆瓣醬、柱侯醬、沙爹醬、味噌）。

皇家北岸醫院 (Royal North Shore Hospital)

### 營養科

電話：9463 1666

電郵：NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

營養師：.....

### 食道癌護士協調員 (Oesophageal Cancer Nurse Coordinator)

電話：0422 007 327