

消化道癌營養照護及飲食示範教學

~ 營養護胃 腸保健康 ~

台中榮民總醫院 李思蓉 營養師

許多人在初診斷癌症時，不管是本身或是家屬都會感到惶恐、不安，對後續的治療處置、日常生活照護及如何吃都存在很多的疑慮。營養的建立並非等到身體不適或體重下降才開始正視，而是從診斷的同時就應重視。良好的營養狀況可以維持足夠的體力來應付後續的治療、減少因治療所產生的副作用、幫助修復損傷的組織及加強抵抗力外，也可避免因營養狀況不佳而中斷或延遲治療處置，進而影響整個療程及生活品質。

要让癌症病友維持良好營養狀況並不容易，因為腫瘤本身及治療方法都會直接或間接影響食慾及進食能力，尤其牽涉消化道疾病之胃癌、大腸癌，除本身腫瘤可能會堵塞食物通過的路徑，使人不舒服不想吃東西外，也會因為術後產生壓力、食物容量承載減少、消化狀況、排便習慣改變等，造成食慾降低、進食量減少，因而使得營養狀況不佳。

為考量消化道癌症病友攝取量有限，營養師推出營養、高熱量菜餚：「糙米四神粥」、「核桃果香優格沙拉」、「全麥捲」、「哈密瓜布丁」、「焗烤鮭魚薯片」、「紫米甜粥」、「五色蕎麥麵」、「干貝烏骨雞湯」八道佳餚，讓病友藉由高熱量密度食物攝取，搭配正確營養觀念，應用於日常生活中的食物選擇及製備，確實達到足量攝取營養之目的。

本院營養師將於 8 月 11 日 上午 10：00 於研究大樓 2 樓第三會場，舉辦『營養護胃腸保健康』團衛活動，內容包括：消化道癌症術後飲食進展/營養照護、術後恢復期、穩定期飲食示範教學、現場餐食享用。藉由示範教學方式教導病友及其家屬了解如何選擇食物及烹調，以達健康、適當、均衡的健康飲食原則！