

# 食道癌術後營養飲食原則

## ➤ 目的

1. 緩解吞嚥困難的症狀，避免營養攝取不足造成身體衰弱、體重減輕。
2. 降低手術併發症及後遺症（如：吸入性肺炎、細菌感染、吻合處狹窄、胃酸逆流）與縮短住院天數。

## ➤ 食道癌手術治療可能產生的營養問題

1. 體重減輕。
2. 吞嚥疼痛或困難。
3. 食道逆流導致心窩灼熱感，有噁心、嘔吐的症狀。
4. 消化不良導致腹脹、食慾差。

## ➤ 飲食原則

1. 以少量多餐、多變方式食用濃縮型的食物（即高蛋白、高熱量飲食）。
2. 補充適當的維生素與礦物質。
3. 避免太甜、煎炸或太油膩的食物。
4. 避免時常攝食冷熱交替、過冷或過熱的食物。
5. 正餐或點心盡量選擇質軟、細碎的食物，並以勾芡方式烹調，或與肉汁、肉湯等同時進食可幫助吞嚥。
6. 應避免粗糙、生硬、太辣或太黏的食物。
7. 避免食用刺激性的食品或調味料。
8. 戒絕菸酒及嚼食檳榔。
9. 宜多攝取新鮮食物，避免醃漬、煙燻或發霉食物之攝取。
10. 盡量避免飲用某些含有不明成分的飲料。

附表一

食道切除手術副作用之症狀及原因	飲食原則
<p>★ 迷走神經切除</p> <p>食道上之迷走神經因手術切除而喪失功能，會引起胃排空差、腹瀉、脂肪瀉及胃酸分泌不足問題。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 少量多餐進食。</li> <li>◇ 避免進食太油的食物。如嚴重脂肪瀉患者可考慮使用中鏈三酸甘油酯。</li> <li>◇ 攝取經煮熟之食物。</li> </ul>
<p>★ 吞嚥困難</p> <p>病人在縫合處形成結痂引致狹窄，食物通過困難，病人因而感到吞嚥困難。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 選擇軟質、潤滑質地食物（如蒸蛋、布丁等）。</li> <li>◇ 避免進食乾、硬之食物（吐司、饅頭）。</li> </ul>
<p>★ 腹脹、噁心及嘔吐</p> <p>胃蠕動在術後變慢，影響食物排空速度；加上胃容納量也可能變小，導致吃一點東西就脹氣，或使病患感到噁心。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 少量多餐進食。</li> <li>◇ 避免進食太油的食物。</li> </ul>
<p>★ 胃酸逆流</p> <p>某些病患在手術後食道與胃相接處的括約肌（類似鬆緊帶，為控制食物從食道進入胃的肌肉）變得鬆弛，使胃的食物及胃酸容易逆流回食道，造成胸壁後方灼熱感或上腹疼痛感。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 少量多餐進食。</li> <li>◇ 進食後避免平躺及過度運動。</li> <li>◇ 避免攝取刺激性食物（如咖啡、濃茶、辛辣食物）。</li> </ul>
<p>★ 腹瀉</p> <p>通常發生在空腸造口灌食患者，因大量食物快速進入腸道所引發之滲透性腹瀉。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 減慢灌食速度。</li> <li>◇ 降低灌食配方濃度，可由 0.5 大卡/ml 開始，待症狀緩解後，再逐漸增加濃度。</li> </ul>

營養師：\_\_\_\_\_ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228