

饮食与营养

如果您患有胰腺癌，您很可能还会遇到饮食和营养方面的问题。寻求帮助来解决这些问题很重要，因为这可以改善治疗效果和您的生活质量。在 Epworth 医院 Jreissati 胰腺中心，患者可以直接与我们经验丰富的营养师合作。

营养师可以帮助您：

- 管理因癌症症状或治疗副作用而导致的饮食问题
- 制定个性化的饮食计划并提供营养咨询和科普
- 管理糖尿病
- 增加或维持体重
- 提高您的生活质量
- 协助解答与营养和癌症相关的问题和误区。

胰腺癌如何影响饮食与营养

胰腺癌及其治疗可能导致胰腺功能失调。这会导致无法正常消化食物或吸收食物中的营养。这可能会导致您出现以下症状：

- 恶心和呕吐
- 腹泻
- 食欲不振或减退
- 味觉和嗅觉的变化
- 口腔溃疡
- 腹胀
- 排便习惯改变
- 口干
- 咀嚼和吞咽问题
- 胃灼热或消化不良
- 疲劳
- 很快就开始感到饱了（早期饱腹感）。
- 治疗期间保持体重

胰腺癌治疗的副作用也可能改变胰腺的功能。控制这些症状很重要，这样您才最有可能保持体重。这将有助于您康复。体重减轻可能会影响治疗效果，并延缓恢复进程。

确保从饮食中获取最大的营养价值，这可以帮助您维持体重。

为此，我们提供一些建议，包括：

- 白天少食多餐
- 吃各种各样的食物来获取各种不同的营养
- 选择高蛋白的食物，因为这些食物有助于身体修复和康复
- 吃饭时坐直，这有助于消化
- 避免饭后立即躺下，因为这会影响消化，并增加反流或恶心的风险
- 如果可能，尽量保持活跃的身体活动，因为这有助于增进食欲
- 准备好一些饭菜，放入冷冻柜，在您太累而不想做饭的时候可以食用
- 尝试新食物，因为胰腺癌及其治疗可能会改变您的口味

糖尿病如何影响饮食和营养

糖尿病是一种身体无法正确调节血糖水平的疾病。您的胰腺会产生胰岛素和胰高血糖素来帮助控制血液中的糖分（也称为葡萄糖）含量。葡萄糖是我们身体的主要能量来源。胰岛素是一种在我们进食时释放到血液中的激素，它帮助将食物中的葡萄糖转移到细胞中以供能量使用。糖尿病患者无法产生足够的胰岛素。这意味着葡萄糖滞留在血液中，从而导致血糖水平升高。如果不加以治疗，可能会导致严重的长期和短期健康并发症。

糖尿病的常见症状包括：

- 感觉比平时更口渴
- 视力模糊
- 感觉疲倦和昏昏欲睡
- 腿部抽筋
- 头晕
- 体重突然下降
- 尿意增加。

胰腺癌患者可能因肿瘤或治疗方法（例如手术）而罹患糖尿病。尽管胰腺癌使得糖尿病的管理变得更加困难，但仍然是可以实现的。一些患者可以通过管理饮食来管理糖尿病。还有一些人可能需要服用药物或注射胰岛素来管理病情。您的治疗团队成员将为您提供所需采取的行动方案。

如需了解更多信息，请致电 03 9426 8880 或发送电子邮件至

EHJreissatiFamilyPan@epworth.org.au.