

癌症治療中產生之營養問題及處理

吃的重要性

要想吃得好，首先需要瞭解，營養對您的重要性，這樣才能促進您的進食動機，達到增加攝食的目的。擁有良好的營養狀況有下列好處：

- * 能減輕腫瘤治療所產生的副作用。
- * 維持身體強健，防止體組織耗竭，並進一步重建因腫瘤治療所破壞的身體組織。
- * 強化免疫系統及抵禦感染能力。

癌症病患的飲食原則

1. 均衡飲食，注意食物種類多變化及增加各類食物的攝取，並多選擇新鮮食物。
 2. 在均衡營養的基礎上，尚須配合高熱量高蛋白質，熱量與蛋白質的需求請諮詢營養師。一般蛋白質的可區分為，植物性蛋白、動物性蛋白，植物性蛋白質以黃豆蛋白較為優秀，並建議以胺基酸互補效應，來增加蛋白質的吸收率及效能。例如：黃豆+米飯，綠豆+稀飯。
 3. 注意食品的衛生安全，治療期間避免生食，包含生菜沙拉、含生菜的精力湯...等，避免因清潔不竟造成感染。
 4. 必要時，可遵照醫師或營養師指示補充適量維生素或礦物質。
 5. 維持體重，每天固定時間測量體重，觀察體重的變化，可粗略推測體重下降即代表熱量營養攝取不足。
 6. 不可聽信偏方而造成飲食不當，引起營養不良。
 7. 若攝取量不足而造成體重嚴重減輕時，應配合醫囑採用管灌或靜脈營養補充。
-

癌症治療中產生之營養問題及處理

8. 適當的運動，在體力許可下，需有適當的運動來促進食慾並幫助消化。

9. 需保持心情的輕鬆，盡量維持正向的思考方式，家人的陪伴與支持是最好的心靈良藥。

均衡飲食

腫瘤病人的飲食原則應建立在均衡飲食上，並搭配高熱量高蛋白質，但是高蛋白質並不等於無限制的吃肉，而是在適當的飲食規劃下，攝取適量的優質蛋白質。

均衡飲食的原則，如下：

- * 每日 6-11 份五穀類食物
- * 每日 2-4 份生果
- * 每日 3-5 份蔬菜
- * 每日 2-3 份奶品類食物
- * 每日 2-3 份蛋、肉類和豆類
- * 應少吃油、鹽和糖(天然或添加)

每一位患者會因其疾病的治療內容與本身的身高體重、營養狀況等而有不同的需求，所以請詢問營養師。

癌症治療中產生之問題及處理

食慾不振、體重減輕

1. 少量多餐，提供高熱量。高蛋白飲食、飲料或營養品補充；兩餐之間可加點心。
2. 嚐試用各種溫和的調味料，經常變化烹調方式與型態，注意色、香、味的調配以

癌症治療中產生之營養問題及處理

增加食慾。

3. 用餐時，先用固體食物，再飲用液體湯汁或飲料。
4. 進餐時，保持愉快的心情及輕鬆的環境。
5. 用餐前做適度的運動或食用少許開胃食物。
6. 感覺疲勞，應休息片刻，待體力恢復後再進食；避免食用油膩的食物，否則可能會影響食慾。

噁心、嘔吐

1. 可飲用清淡、冰冷的飲料，食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經醫師處方，服用止吐劑。
2. 避免太甜或太油膩的食物。
3. 再起床前後或運動前吃較乾的食物，如餅乾或吐司可抑制噁心，運動後勿立即進食。
4. 避免同時食用冷、熱的食物，否則易刺激嘔吐。
5. 少量多餐，避免空腹或腹脹。
6. 飲料最好在飯前 30~60 分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜。

味覺改變

1. 糖或檸檬可加強甜味及酸味，烹調時可多採用，避免食用苦味強的食物。
2. 選用味道較濃的食物，如香菇、多吃柑橘類的水果。

癌症治療中產生之營養問題及處理

3. 經常變換烹調方法等以促進食慾。
4. 蛋白質除肉類外，亦可用蛋、奶製品、豆類、或豆製品代替，以增加蛋白質的攝取量。

口乾

1. 口含冰塊或咀嚼口香糖、飲用淡茶、檸檬汁或高熱量飲料等。
2. 避免太甜太鹹或辣的食物；含酒精的飲料亦應避免。
3. 食物可製成較滑潤的型態，如果凍、肉泥凍、布丁等；亦可和肉汁、肉湯或飲料一起食用，有助於吞嚥。
4. 常漱口但不可濫用漱口藥水，保持口腔濕潤，防止口腔感染，亦可保護牙齒。
5. 避免用口呼吸，必要時可用人工唾液減少口乾的感覺。
6. 可食用冰淇淋或冷飲。

口腔潰瘍、吞嚥困難

1. 避免酒、碳酸類飲料、酸味強、調味太濃、醃製、溫度過高或粗糙生硬的食物，以減低口腔灼熱感或疼痛感。
 2. 正餐或點心盡量選擇軟質，細碎的食物。
 3. 以苟芡方式烹調(或添加麥片)或食物拌入湯汁，可幫助吞嚥並細嚼慢嚥。
 4. 利用吸管吸吮液體食物。
-

癌症治療中產生之營養問題及處理

5. 嚴重時暫時使用鼻胃管灌食。

6. 選擇質地軟嫩、細碎的食物以助於咀嚼與吞嚥：

食物種類	可 食
奶類及其製品	乳酪、布丁、奶昔。
肉魚豆蛋類	素肉、豆腐、豆花、蒸蛋。
水果類	香蕉、木瓜、果泥或其它軟質水果
軟質之蔬菜	冬瓜、荊瓜等瓜類蔬菜、莧菜、高麗菜、地瓜葉等葉類蔬菜。
主食類	稀飯、細麵、冬粉、西谷米、地瓜、馬鈴薯、煮爛之麥片、紅豆或綠豆、蓮子等

腹瀉

1. 避免食用粗糙、多纖維、易產氣的食物，如豆類、洋蔥、高麗菜、韭菜、青花菜。

啤酒、牛奶、碳酸飲料等，採用低渣的食物，以減少糞便的體積。

2. 注意水分及電解質的補充，可多選用含鉀量高的食物，如去油肉湯、橘子汁、蕃

茄汁、香蕉、馬鈴薯，亦可用運動飲料補充水分、電解質。

3. 避免攝取過量油脂、油炸、含咖啡因或太甜食物。

4. 少量多餐（一日 6 餐以上）。

財團法人佛教慈濟綜合醫院

癌症治療中產生之營養問題及處理

腹脹

1. 避免食用易產氣、粗糙、多纖維的食物，如豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。
2. 正餐中不要喝太多湯汁及飲料，最好在餐前 30~60 分鐘飲用。
3. 少量多餐（一日 6 餐以上）。
4. 勿食口香糖，進食時勿講話以免吸入過多空氣。
5. 輕微運動或散步可減輕腹脹感，適當腹部按摩。

低渣飲食

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品
肉類	去皮、筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚等	未去皮、筋之肉、魚類及油炸、油煎的肉、魚類、雞肫、鴨肫、牛筋
蛋類	除油炸、煎外其它各種烹調法製作之各種蛋類	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋
豆類及其製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆干等	油炸過的豆製品及未加工的豆類如：黃豆、綠豆、紅豆等
五穀根莖類	精製的穀類及其製品，如米飯、麵條、吐司等	全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等，根莖類食品，如：甘薯、芋頭等
蔬菜類	各種過濾的蔬菜汁，嫩的葉菜類，去皮、子的成熟瓜類	纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等，蔬菜的梗、莖及老葉，未烹調的蔬菜

水果類	各種過濾果汁，纖維含量少且去皮、子的水果，如：木瓜、哈密瓜、釋迦、新世紀梨、蓮霧、西瓜、香瓜、枇杷、荔枝、龍眼、香蕉等	未過濾的果汁及含高纖維的水果棗子、黑棗、蕃石榴
油脂類	各種植物油、動物油及其製品	堅果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁、栗子等
點心類	清蛋糕、餅干	加水果、核果、椰子粉、芝麻及忌食食物做成的餅干、蛋糕及派油膩過甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等
其他	清蛋糕、餅干	刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等油膩、調味太重的湯加果粒的果醬、蜜餞

便秘

1. 選用含纖維質多的蔬菜、水果、全穀類、麩皮、紅豆、綠豆等食物。
2. 多喝水或含渣的果菜汁、果汁(連渣)。
3. 早晨空腹喝一杯開水、檸檬水或梅乾汁可助排便。
4. 放鬆緊張心情、憂鬱的情緒，做適度運動並養成良好的排便習慣。

貧血

	富含的食物	注意事項
鐵	豬肉、牛肉、肝臟、內臟及豬血、鴨血全穀類、豆類、加鐵強化的穀類品	可與維生素 C 食物一起服用，效果加倍 勿與茶、酒、咖啡等一起食用
葉酸	肝臟、洋菇、新鮮深綠色葉菜類 檸檬、香蕉、香瓜等	易從水中流失及受高溫破壞
維生素 B12	海產、肝臟、蛋黃以及發酵之乾酪	
維生素 B6	酵母、麥芽、豬肉、肝臟、全穀類豆莢類、馬鈴薯、香蕉及燕麥	
鋅、銅、鈷、鎳	肉、肝臟、海產類、堅果等	

癌症病患常見營養問題

Q1. 在治療的過程中，食物一點都不重要，照以前的方式，隨便吃一吃就可以了？若吃的太營養，是否腫瘤也會跟著吸收營養而越長越大？

A1：錯。隨便吃，導致營養不均衡；熱量、蛋白質攝取不足，體重就會下降；進而導致血球不夠，免疫力下降，而產生惡病質。

Q2. 是否吃生機飲食或抗癌食品比較好？

A2：錯。建議您在服用任何維他命或抗癌食品時，應先詢問您的醫師。過多或不足量的維他命或礦物質都是有害的，超量的維他命可能會降低癌症治療的效果。

在治療中為了避免發生問題，請勿自行用各式產品。