

癌病與飲食

陳玉萍 護理長 撰稿
洪志宏 醫師

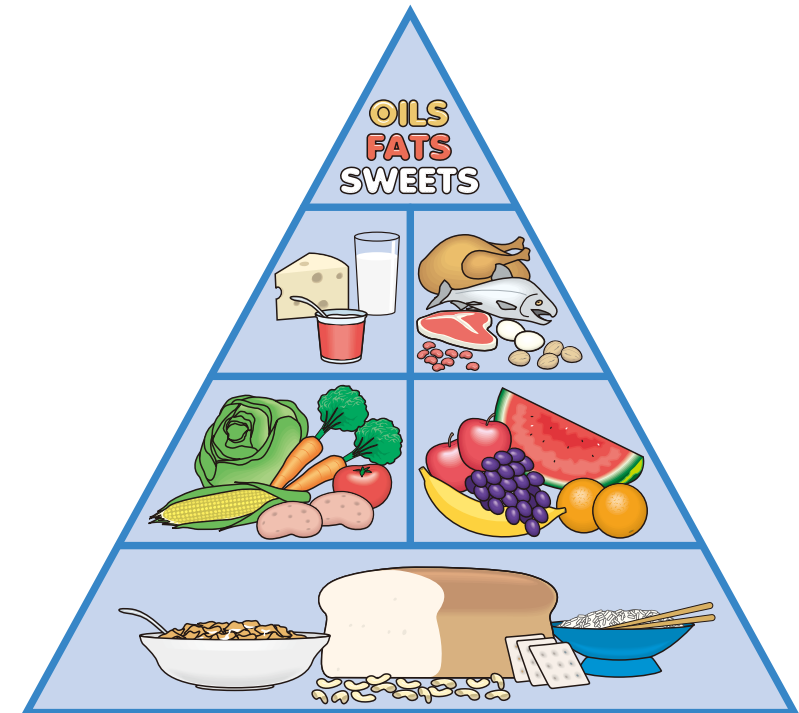


若有任何特殊問題，請與本院服務專線連絡

基隆院區：02-24329292 轉 分機2046
林口院區：03-3281200 轉 分機2595
嘉義院區：05-3621000 轉 分機2013
高雄院區：07-7317123 轉 分機2607

林口長庚紀念醫院
癌症中心
放射腫瘤科
編製

HEALTH



本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

惡性腫瘤病患營養須知

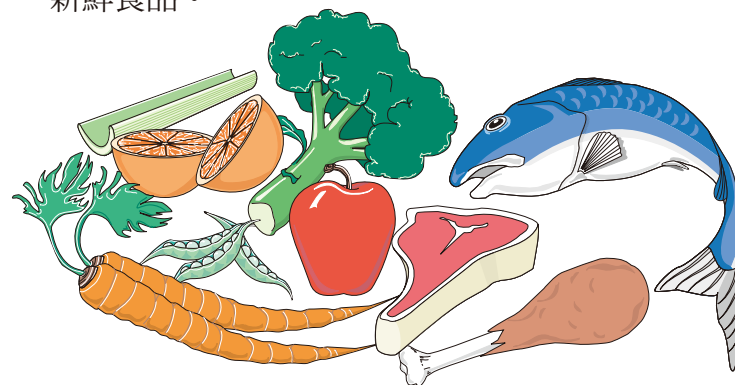
● 目的

1. 提供患者適當的營養，增強對各種治療的接受能力。
2. 健全體內免疫系統，增強抵抗力。
3. 修補因治療而造成組織及器官的損傷。

惡性腫瘤患者需要比平時攝取較多而均衡的食物，以維持良好的營養狀態。

● 飲食原則

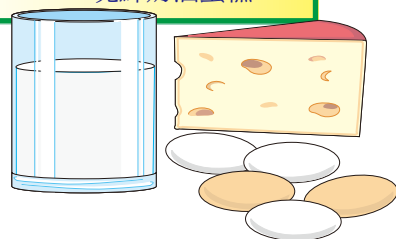
1. 不可聽信偏方與錯誤的食物禁忌(如：雞、鴨、魚、蝦等有毒)，造成飲食不當，引起營養不良。
2. 在均衡飲食的原則下，增加各類食物的攝取，多選擇新鮮食品。



著作權人：財團法人長庚紀念醫院

3. 建議每日食物基本攝食量：

食物種類	建議每日攝取量	備註
奶類	1. 高蛋白奶粉： _____ /天 2. 口服特殊完全 營養品：_____ /天	可加糖或可可、好立克、阿華田 或果汁粉等調味，使之更可口。
肉類 (豬、雞、鴨、魚、牛、羊、海產等。)	6兩以上。	1. 各種肉類皆可食用。 2. 選擇新鮮、應時的肉類(價格昂貴並不表示營養高)。
蛋類	1個。	若不吃蛋，可以吃一兩肉代替。
豆製品 (豆腐、豆干、豆漿、豆花、豆皮、豆包等)	1份以上。	
主食類 (米飯、麵食、五穀等)	3份以上。	1份 = 1碗飯 = 2碗稀飯 = 2碗麵(米粉、冬粉) = 4片吐司 = 1個麵包(有餡) = 1塊鮮奶油蛋糕



蔬菜	1碗以上。	多選擇深綠色、深黃色蔬菜(含維生素A、C較多)。
水果	2份以上。	若蔬菜、水果攝食量不足，須補充綜合維他命丸(液)，以避免維生素缺乏。
油脂	一般烹調用量	除烹調用油外，美乃滋、奶油、鮮奶油等可多選用。

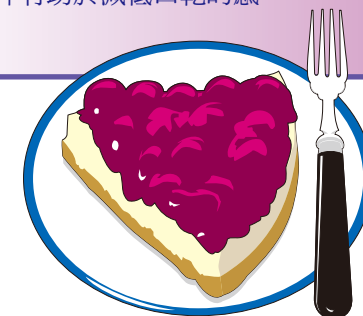
4. 患者常因疾病或放射治療而有口乾、食慾減退、味覺改變、吞嚥困難、噁心、嘔吐等不適現象，進而造成攝食量不足；如未能及時改善，患者往往體重減輕、體力衰弱而影響治療。**可參考下列方法改善：**

症狀	飲食原則及改善方法
體重減輕	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強迫自己努力進食，為補充營養而進食。 2. 以少量多餐、多變的方式，並依營養師指導選用適當的濃縮型(高蛋白、高熱量)營養品。

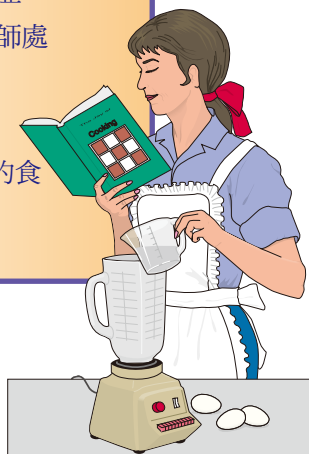
症狀	飲食原則及改善方法
食慾不振	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐〔提供高熱量、高蛋白之點心或飲料〕。 2. 試用各種溫和的調味料，經常變化烹調方式與型態，注意色、香、味的調配以增加食慾。 3. 進餐時，應保持愉快心情及輕鬆環境。 4. 用餐前做適度的運動，或食用少許開胃食物、飲料〔如：酸梅湯、洛神茶、果汁等〕。 5. 若感覺疲勞，應休息片刻，待體力恢復後再進食。儘量少由患者自己烹調油膩的食物，否則會影響食慾。 6. 攝取量不足時，可以管灌食或靜脈營養補充。



症狀	飲食原則及改善方法
味覺改變	<ol style="list-style-type: none"> 1. 癌症通常會降低味蕾對甜、酸的敏感，增加對苦的敏感。糖或檸檬可加強甜味及酸味，烹調時可多採用，並避免食用苦味強的食物，如芥菜。 2. 選用味道較濃的食品，例如：香菇、洋蔥。 3. 為增加肉類的接受性，在烹調前，可先用少許酒、果汁浸泡或混入其它食物中食用。 4. 經常變換烹調方法，以促進食慾。
口乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 咀嚼無糖口香糖，以刺激唾液分泌。 3. 每天至少攝取2公升的水，可多利用高熱量飲料當開水。 4. 茶與檸檬汁有助於減低口乾的感覺。



症狀	飲食原則及改善方法
	<ol style="list-style-type: none"> 5. 避免調味太濃的食物，如太甜、太鹹或辣的食物，含酒精的飲料也應避免。 6. 食物應製成較滑潤的型態，如：果凍、肉泥凍、布丁等，也可和肉汁、肉湯或飲料一起進食，有助於吞嚥。
吞嚥困難	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正餐或點心儘量選擇質軟、細碎的食物，並以勾芡方式烹調，或與肉汁、肉湯同時進食，可幫助吞嚥。 2. 使用積極而有效的營養供給方式：鼻胃管灌飲食。
噁心、嘔吐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可飲用清淡、清涼的飲料，食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。 2. 避免太甜或太油膩的食物。 3. 在起床前後及運動前吃較乾的食物。



症狀	飲食原則及改善方法
	<ol style="list-style-type: none"> 4. 避免同時攝食冷、熱的食物，否則易刺激嘔吐。 5. 少量多餐，避免空腹。 6. 飲料最好在飯前30-60分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜。 7. 在接受放射或化學治療之前2小時內應避免進食，以防止嘔吐。 8. 應注意水份及電解質的平衡。 9. 使用積極而有效的營養供給方式：鼻胃管灌飲食。
腹瀉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 採用纖維量少的食物，以減少糞便的體積。 2. 少量多餐。 3. 設法排除可能引起腹瀉的心理因素。 4. 注意水份、電解質的補充，必要時遵照醫師及營養師的指導使用『元素飲食』。 5. 在治療期間，依個人對治療反應的不同，隨時做飲食上的調整，以免限制造成營養不良。 6. 理想的營養照顧需要患者及親屬與醫護人員、營養師等相互合作，若有其它營養問題，歡迎隨時洽詢。

本科常見營養配方



● 營養配方（一）



● 營養配方（二）