

目錄

序、癌症治療期間的飲食概念

一、治療前我該做哪些準備

- (一) 瞭解罹癌對營養的影響
- (二) 認識必須營養素
- (三) 認識補充營養素的方式
- (四) 癌症治療前的心理及生活調整

二、治療期間的飲食問題

- ◆ 手術期間
- ◆ 放射線治療期間
- ◆ 化學治療期間
- ◆ 免疫系統較弱的期間
- ◆ 癌症末期
- ◆ 有特殊症狀時期的飲食

三、治療結束後的營養

四、癌症飲食 Q & A

附錄一、市售腸道營養補充配方簡介

附錄二、高熱量、高蛋白飲品食譜

附錄三、癌症相關資源

推薦序

照顧癌症病人多年，常會聽到病人的兩種說法說：「得到癌症後，不能吃太營養！不然會養到癌細胞。」以及「為了讓身體恢復快，能夠完成治療，要多吃一些高營養的東西！」到底那種說法才是對的呢？深感病人對於飲食知識的不足及不知補充方法是造成病人無所適從的原因，也使得病人營養不良、體重減輕的狀況十分常見。

營養狀況不好，除了受到癌症本身對進食的影響外，治療的副作用如嗅覺、味覺混淆、以致食慾變差；或對於某些食物，特別是肉類嚐起來味道變苦又怪異；也有人常常沒吃下什麼食物，但總覺得有飽食感，導致小腸吸收能力減退、營養攝取不足，體重下降；如不改善，會影響到治療成效，甚而無法順利完成完整治療。

根據中華民國癌症希望協會近年服務過的癌症病友及家庭顯示，約有三分之一的癌病人對「營養知識」求知若渴。然而目前，國內報章雜誌所報導的健康資訊往往不盡完整與正確，甚至還傳播一些似是而非的觀念，誤導讀者。今天，很高興看到癌症希望協會能夠適時出版這本《營養滿分，抗癌加分》，做為病友與家人的營養指南。由於內容涵括了病人在治療前、治療期間和治療後，如何正確的飲食，相信面對癌症治療的病人，能對「吃甚麼？」「如何進食？」有更完整而正確的資訊，是一本相當有用的參考書。因此特別予以推薦，以表達對癌症希望協會的支持。

和信治癌中心醫院營養室主任
王麗民

序、癌症治療的飲食指南

飲食，不僅提供身體能量的來源，健康的飲食，更可以減少或是預防慢性病的產生。

癌症病人往往將罹病，歸咎於錯誤的飲食型態，並積極尋找抗癌的飲食秘方。其實，癌症的發生多為複雜的多重因子，不容易找出單一的影響因素。建立正確的飲食觀念，除了幫助對抗癌症之外，也能保持健康有活力的生活。

癌症病人受腫瘤侵犯身體組織，加上治療也對身體產生影響，營養問題更形重要。在癌症治療期間，充足的營養能增加人體的免疫功能，並加速受損器官的修復，使體力盡早恢復，才能安然度過接下來的每個療程！

配合癌症治療的階段性營養需求，希望協會編寫出這本飲食指南，除了幫助癌友和親友了解抗癌所需要的營養，更希望癌友能以最佳的飲食方式當利器，勇敢面對治療時所產生的副作用。

要特別提醒的是，**這本指南所提供的資訊，不能完全取代專業營養師及醫師的指示**。有任何問題，還是要常常和醫師、護理人員以及營養師討論您所需要的營養及正確的處理方式。

一、癌症治療前，該做哪些準備？

(一)瞭解罹癌對營養的影響

癌症對身體的影響，會造成營養狀況改變，包括：

- 疾病本身及治療方法都會使食慾變差，或產生一些不舒適的症狀，因而影響進食。
- 當攝取的食物不夠身體需要時，身體就會利用到本身儲存的脂肪、蛋白質當燃料消耗掉，體重也就因此而減輕。
- 有些腫瘤會堵塞到食物通過的路徑，例如胃癌、大腸癌等，使身體不舒服、不想吃東西。
- 有些腫瘤會影響身體相關的礦物質，使食物味道改變。

另外，癌症的治療也會影響營養狀態。在剛診斷出癌症時，醫師就會和您討論治療計畫。這個計畫可能包括手術、放射性治療、化學治療、荷爾蒙治療、生物治療（免疫治療）或數種療法同時進行。這些治療都能殺死癌細胞；但是在治療過程中，有些好的細胞也會受到傷害，這就是造成副作用的原因。

您不一定會發生所有的些副作用，因為這些副作用的發生和很多因素有關，包括：癌症的種類、身體被影響的部位、治療的種類、藥物或放射線劑量和時間長短等。大部分的副作用是可以控制的，也通常在療程結束後會消失。您可以和醫師或護士討論產生副作用的機率，以及可能發生哪些副作用。

在癌症治療期間，飲食常會遇到困難。尤其是面對治療產生的副作用或是身體不舒服的時候，更是如此。因此，必須常常變換飲食以增加體力，並抵抗癌症和治療所產生的副作用。

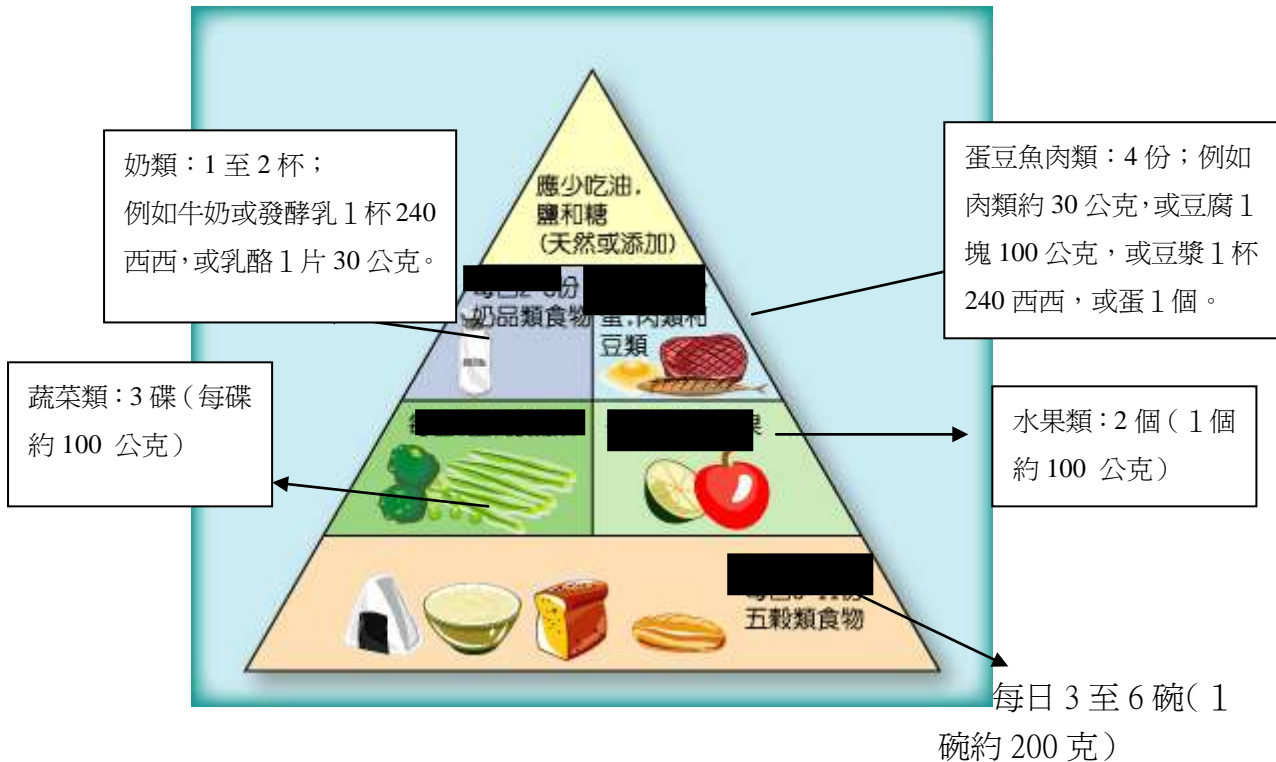
(二)認識必須營養素

營養素普遍存在於各種食物中，基本上分為蛋白質、脂肪、醣類、礦物質、維生素和水，均衡的攝取食物種類，才能獲得均衡的營養。蛋白質、脂肪、醣類與熱量有關，維生素、礦物質則負責協助蛋白質、脂肪、醣類這三大營養素的消化、吸收及進入人體後的正常代謝。

- **蛋白質**：蛋白質是成長、修補身體組織、保持免疫系統健康的必須營養素。如果沒有足夠的蛋白質，生病的時候比較不容易康復，也比較容易受到病菌感染。癌症病人比一般人需要更多的蛋白質。因為在手術、化學治療或是放射線治療後，需要更多的蛋白質來修補身體組織和避免感染。良好的蛋白質來源，包括瘦肉、魚、家禽、奶製品、核果和豆類食物。

- **碳水化合物和脂肪**：身體需要的熱量大部分來自碳水化合物和脂肪。每個人因為年紀、體型、和運動量不同，所需要的熱量也不同。碳水化合物的來源有麵包、麵食、穀類、豆類、水果、和蔬菜。脂肪的來源有奶油、植物油、堅果（如花生、核桃、杏仁）、種籽和肉、魚及家禽的油脂部分。
- **維生素和礦物質**：維生素和礦物質是成長和發育所必須的營養素，幫助身體充分運用食物中的能量。通常能提供足夠的熱量和蛋白質的均衡飲食，也會有足夠的維生素和礦物質。但是當您在接受癌症治療而且有長期的副作用的時候，要維持均衡飲食是不容易的。因此，醫師和營養師會依照您的情況，建議不同的維生素和礦物質補充劑。
- **水分**：是健康的必備條件。如果沒有飲用足夠的水分，或是有嘔吐、腹瀉的情況，都可能會發生脫水的現象。您可以詢問醫師或護士，每天需要補充多少水分，以避免發生脫水現象。

【圖請更換】



資料來源：行政院衛生署每日飲食指南

健康的人若食慾正常，要取得足夠的養分，都不成問題。一般營養指南都建議多吃水果、蔬菜和穀類食品；吃適量的低脂肪肉類和奶類；少吃油脂、糖、酒、和鹽。癌症患者與平時相比，若進食量及體重皆穩定，不一定需要額外攝取營養補充配方。可是如果無法攝取一般食物，或因缺乏食慾造成進食量減少，這時候可以適當使用營養補充品，來攝取均衡的營養素並幫助維持體重。

體重是一個很基礎評估營養不良的指標，體重下降越多，除了發生營養不良的機會愈高，治療的療效甚至於存活率皆會受到影響。在不刻意減重情況下，如

果一個月內體重下降超過 5%，就是一個警訊。因此，爲了維持體重與體力，通常治療期所需的熱量及蛋白質量會比平常多(您可上「癌症 e 學院—設計個人化飲食 <http://hope.learnbank.com.tw/learn/index.php>」學習計算方式)。

體重下降計算方式：
$$\frac{(\text{平常體重} - \text{目前體重})}{\text{平常體重}} \times 100\%$$

舉例：一個月前的體重 55 公斤，目前體重 52 公斤
$$\frac{(55 - 52)}{55} \times 100\% = 5\% \text{——要補充營養了}$$

希望的叮嚀

(三) 補充營養素的方式

因爲癌症本身或治療引起的特殊狀況，除了像平常一樣吃喝之外，有時還需要不同的方式來補充營養：

- **經口進食**：盡可能地以一般正常的由口進食方法攝取有營養的食物和飲料來取得養分，食物除了飽足之外，重要的還包括美味品嚐。爲了要有足夠的營養素，您也可以吃高熱量、高蛋白的正餐，外加點心、營養補充品和家裡自己做的飲料和奶昔。
- **管灌飲食**：如果由口進食有點困難，有時可能需要藉助管灌飲食。管灌飲食是以一根細而有彈性的管子，經由鼻孔或胃造口，使流質的營養配方可以經由管子進到胃裡。這些營養配方可以提供 100% 的熱量、蛋白質、維生素和礦物質。
- **全靜脈營養輸液**：對於腸胃吸收有問題的人來說，管灌飲食可能無法供給足夠的水分和養分。這種情形下，通常要用靜脈注射給予全部的營養。

這種全靜脈營養輸液最常用在下列病人身上：動過消化系統手術者；腸子完全阻塞者；嚴重腹瀉或嘔吐者；因癌症或治療導致併發症以至於不能正常飲食，或是不能使用管灌飲食者。

(四) 癌症治療前的心理及生活調整

在尚未開始接受治療之前，您可能不知道會發生哪些副作用，也不知道那會是什麼樣的感覺。您可以想像這個療程給您一個生命歷程轉折的機會，專心注意自己的身體，並且專心努力地讓它復原。

- **正向思考**：了解癌症的狀況和治療方法，並採取積極正向的態度，勇於分享心中感受，可以幫助您減低對於治療副作用的擔憂。另外，如果能先了解一些處理副作用的方法，有助您感覺一切都在掌握中，有助於提升您的食慾。

- **規劃生活：**癌症治療常會影響體力，所以食物採買或是烹調可能會遭遇困難。您可以先請教醫師、護士或營養師，治療可能發生的副作用及時間，請他們幫您先做些飲食計畫。可以的話，冰箱和儲藏櫃裡存放一些您原本就喜歡的食物，免得常常需要外出採購。除此，體力較好時預先煮好一餐或兩餐的份量，放在冰箱裡；或者和親友談談，看看他們是否偶爾能幫您買菜和煮飯，或者請一位家事服務員幫您買菜和煮飯。

二、治療期間的飲食原則

(一) 手術期間

1. 手術對身體的影響

手術後，身體需要更多的熱量和蛋白質來幫助傷口癒合。很多人會在這個時候覺得疼痛和疲倦，而且手術導致的副作用可能會使他們無法正常進食。尤其是手術切除部位包含消化系統，例如口腔、食道、胃部、小腸、結腸和直腸的某一部分，會改變病人吸收養分的能力。

2. 手術後的飲食建議

手術前一天，通常需要禁食，甚至手術後的幾小時或一兩天，您都暫時不能吃一般的食物。手術後帶來的副作用及持續的時間，要看動手術的部位以及身體健康狀況，不過，幾乎是所有手術後的病人都會食慾不振和疲倦。普遍來說，因為手術麻醉會影響腸道蠕動，加上超過一兩天沒吃東西，當醫師評估您可以進食，通常會先讓您吃容易消化的食物和飲料。以下是手術後較典型的飲食進度：

- **清流質食物**：水、運動飲料、過濾後的清果汁或蔬菜清湯、去油清湯或米湯、蜂蜜、糖漿、水果冰和冰棒。
- **軟質食物**：蘇打餅乾、白麵包、小餐包、吐司、饅頭、即溶的麥片、稀飯、麵條、馬鈴薯、粥、果泥或菜泥（新鮮或嬰兒食品）、鬆軟的蛋糕、布丁、奶昔、冰淇淋、黃豆製品（豆漿、豆腐、原味豆花）、不加糖之牛奶、嫩而纖維低之嫩葉以及瓜果類、去皮去籽甜度酸度較低之水果或果汁。
- **一般食物**：盡可能的少量多餐。小心產氣性食物—豆類、瓜類、十字花科蔬菜、青椒、洋蔥、牛奶及相關奶製品；身體可能無法耐受油膩和油炸的食物，也需減少攝取。

希望的叮嚀

- 開始恢復飲食後，盡量選擇低脂和容易消化的食物和飲料，避免高脂的東西例如油炸或油膩的食物。
- 復原期間，要多喝流質的東西以免脫水。每天不停地、小口地喝水、果汁或其他飲料。
- 藉由醫護小組成員的指導，您可以盡快恢復原本正常的生活。適當的運動可以促進食慾，但是要小心並且循序漸進。

手術過後幾天，很多副作用會慢慢減輕或消失。使用藥物、自我照顧和改變食物這三種方法，都可以減輕副作用。每個人恢復進食的狀況皆不相同，如果您有不舒服，要記得告知醫護人員。

(二) 放射線治療期間

1. 放射線治療對身體的影響

放射線可以阻止癌細胞分裂和成長。但是放射線治療的同時，照射範圍也會傷害到正常的細胞。大多數癌症病人的放射線治療是持續性治療，每週要做五次，療程要持續二到九週不等。至於會產生什麼副作用，要看治療的部位、部位的大小、放射線的劑量、和放射線的次數而定。即使是同樣的部位和劑量，每個人也可能會有不同的反應。

以下是不同的治療部位和進食有關的副作用：

| 放射線治療部位 | 與飲食有關的副作用 |
|------------------------|------------------------------------|
| 腦部、脊椎骨 | 噁心，嘔吐 |
| 舌頭、聲帶，扁桃腺、唾液腺、鼻腔、咽喉 | 口腔疼痛、吞嚥困難或疼痛、味覺改變或喪失味覺、喉嚨痛、口乾、唾液變濃 |
| 肺部、食道、乳房 | 吞嚥困難、胃灼熱 |
| 大腸、小腸、攝護腺、子宮頸、子宮、直腸、胰臟 | 食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉、脹氣、腹脹、不能忍受奶類食物 |

副作用的出現通常是在治療後的第二或第三週開始，在療程進行到三分之二的時候最嚴重。療程結束後，大部分的副作用還會持續兩三週（有些副作用會持續久一點）。如果副作用產生，您應該請教醫師、護士或其他專業人員如何處置這些副作用。

2 放射線治療的飲食建議

- 做放射性治療一小時前，吃一點東西，不要空肚子。
- 少量多餐。增加飲食次數，比每天三餐好一些。如果每天的某段時間您的食量特別大，在那段時間就多吃一點。
- 如果您的唾液很濃或口乾，那就要常用食鹽蘇打水來漱口。它的成份是一茶匙食鹽，一茶匙食用蘇打粉，加 1000cc 的水。在吃東西之前，用它來漱口。或用茶葉水漱口也有不錯的效果。
- 如果有疼痛、腹瀉或反胃，請教醫師是否有藥物可以舒緩症狀，先吃藥再吃東西。
- 治療期間，營養補充品必要時會很有幫助，您可以洽詢醫師、護士、或營養師可能可以提供一些樣品試試。
- 如果進食非常困難，請告訴醫護人員，必要時可能需要管灌飲食。

(三) 化學治療期間

1、 化學治療對身體的影響

化學治療是用化學藥物來殺死快速分裂的細胞，用藥的方式大部分是口服或是血管注射。化學治療藥物在殺死癌症細胞的同時，也會傷害正常的細胞，不過正常的細胞通常會慢慢復元。最容易受傷害的細胞是骨髓、毛髮、和整個消化道。

不同的化學治療藥物和不同的用藥方式都會產生不同的副作用。以下是常見會影響飲食的化學治療相關副作用：

- 食慾不振、疲倦
- 味覺和嗅覺改變
- 口腔黏膜受傷或疼痛
- 噁心、嘔吐
- 大便習慣改變（腹瀉或便秘）
- 疲倦
- 白血球數量低，易受感染
- 體重改變

2、 化學治療的飲食建議

- 每次接受化學治療前，不要空腹，可以先吃點東西，最好是少量的清淡食物或是餅乾，應避免進食大量油膩及不容易消化的食物。
- 治療的時候，您可能會覺得很累。在化學治療期間，疲倦是很常發生的副作用。除非醫師另有指示，不然您要保持均衡的飲食，包括充足的蛋白質（肉類、牛奶、蛋）來維持活力。
- 如果副作用造成進食困難，不要太勉強自己。少吃油炸和油膩的食物，這些東西都不容易消化。當您感覺特別舒服或是很有食慾的時候，才像平常一樣正常的進食。
- 如果可能，食材多樣化的選擇，調味多變換，用餐環境的布置等，有促進食慾的效果。
- 如果可能，商請親友幫忙買菜和煮飯，向他們開口不要不好意思。如果有人可以幫忙，可以考慮請人送飯到家。

（四）免疫系統較弱期間

癌症本身及其治療方法都會減弱身體的免疫系統，也就是會影響血球抵抗病菌和微生物的能力。因此，您的身體就不能像健康時那樣保護自己。在癌症治療期間，身體的抵抗力常常會很弱。採買食物、準備餐點和在外面用餐都要特別小心，接觸到病菌或其他微生物會加速更嚴重感染的發生，所以要隨時注意食物安全。在您的免疫系統慢慢復原之前，您要少接觸容易造成感染的東西，例如避免某些容易帶細菌的食物等等。

1. 您該避免的食物

- 生食和未完全煮熟的肉類、魚、貝類、家禽、蛋、熱狗、香腸、和培根。

- 所有醃製品，包括燻魚（如鮭魚）、醃魚。
- 沒有經過低溫殺菌的牛奶和奶類製品，如起司和優酪乳。
- 沒洗乾淨、生的、或發霉的蔬菜、芽菜（例如苜蓿芽、黃豆芽、和綠豆芽）和未去皮水果。
- 市面上販售未經低溫殺菌的果汁、蔬菜汁、和蜂蜜。
- 所有發霉和過期的食品。

希望的叮嚀

健康不要省！食物上如果出現斑點時，切忌不可再食用，這代表霉菌已生長到相當的程度，儘管將看到的部分切除，但是霉菌的菌絲早已侵入食物的其他部分，而會製造有毒物質。

2. 處理食物的要點

- 做菜前後以及用餐前，都要用肥皂和溫水洗手。
- 冷藏食物的時候，要在攝氏五度(華氏 40 度)以下。
- 肉要煮到全熟，肉的中心部分要完全看不到紅色或粉紅色。紅肉的肉身至少要加熱到攝氏 74 度(華氏 165 度)，家禽則要加熱到攝氏 83 度(華氏 180 度)。
- 解凍後的食物要立刻用掉，不要再拿回去冷凍。
- 易腐壞的食物在兩小時之內要放回冰箱。煮好的蛋、奶油、和加了美乃滋的食物，不能放在冰箱外超過一小時。
- 蔬菜水果要完全沖洗乾淨才能剝切。
- 食用罐頭之前，用肥皂和水把罐頭洗乾淨。
- 煮東西時，攪拌的勺子和試吃的勺子要分開。不要拿攪拌的勺子來試吃味道，因為攪拌的勺子可能含有沒煮熟的食物。
- 煮蛋的時候，要煮到蛋白完全變硬、蛋黃變濃。蛋黃不需要全硬，但以不流動為原則。
- 煮豆腐的時候，把它切成一公分長寬高的塊狀，煮開後還要繼續沸騰五到十分鐘。
- 如果食物看起來或聞起來怪怪的，趕快扔掉。千萬不要去嘗嘗看！
- 如果您的微波爐裡面沒有轉盤，那麼微波的時候，要把食物翻轉一兩次，以免某些部分沒熟，仍然含有細菌。
- 熱剩菜的時候，用蓋子或塑膠紙把盤子包住，這樣比較能讓它完全熱透。還要不時地用筷子翻動食物，以免某些部分沒有熱到。

3. 買菜要注意的事項

- 檢查食品的製造日期和有效期限及肉類、家禽和海產的包裝日期；選擇最新鮮的食物，不要買到過期的食品。
- 不要買損壞的、膨脹的、生鏽的和撞凹了的罐頭。檢查包裝是否密封。
- 選擇沒有瑕疵的水果和蔬菜。

- 避免快餐店的食物。在麵包店裡，不要買沒有冷藏的奶油和蛋奶製的點心和蛋糕。
- 避免自助餐或大鍋菜的食物。
- 不要試吃免費的新產品。
- 不要買破的或沒有冷藏的蛋。
- 菜買回來後，立刻保存在適當的地方，千萬不要把食物留在悶熱的車裡，尤其是夏季的時候。

4. 外出吃飯注意事項

- 盡量避免人潮高峰時間。
- 不要用公用的調味醬，請餐廳給您單獨的調味醬包。
 - 避免高危險性的用餐方式及地方，例如；餐廳飯店的自助餐、食物沒有冷藏的麵包點心店、食物暴露在外的餐飲店、朋友聚餐各自帶來的菜和路邊攤販。
 - 自備餐具。

5、家庭清潔衛生指南

- 個人衛生
 - 做每一道菜前，都要用溫水和肥皂洗手至少十五秒。
 - 吃飯前、上廁所後、倒垃圾後及碰觸動物後都要洗手。
- 廚房用具和工作檯面
 - 生食與熟食，要用不同的切菜板。
 - 每次使用前及切完一樣東西後，都要用熱水和肥皂清洗切菜板。每週都要把切菜板再徹底清洗一遍。
 - 用具和餐具上都不要留有食物渣。常常檢查和清洗微波爐、烤麵包機、開罐器、果汁機和攪拌機。清洗時要將果汁機和攪拌機的底部和葉片拆開，清洗乾淨。
 - 水槽/碗盤清洗
 - 水槽旁邊隨時備有肥皂，以便經常洗手。用紙巾擦乾手。
 - 每天要換洗碗布和擦乾碗盤的布。
 - 每天要徹底清洗洗碗布和海綿，每週要換洗碗海綿。
 - 存放食物的地方要離水槽遠一點，不要把化學物品和清潔劑放在食物附近。
 - 用洗碗精來洗鍋盆及碗盤。
- 冰箱/冷凍庫
 - 保持冰箱清潔：有食物渣就立刻清除掉，常常清洗冰箱的架子和門。
 - 每週清洗整個冰箱。
 - 把冰箱的溫度調在攝氏 0.5 到 4.5 度(華氏 34~40 度)之間。

- 把冷凍庫的溫度調到攝氏零下 18 度(華氏-0.4 度)以下。
- 食物變涼後，裝在有蓋子的盒子裡蓋緊，再放入冰箱裡。如果您在往後兩三天不會去吃它的話，那就要放在冷凍庫裡。任何做好的食物放在冰箱冷藏 72 小時後，都要扔掉。
- 把有破洞的蛋、過期的食物都扔掉。
- 如果發現長霉，要把整組或整盒食物都扔掉，包括優酪乳、起司、水果、蔬菜、果凍、麵包、蛋糕點心。
- 把包裝不恰當而導致水氣凝結的食物扔掉。

■ 食物儲藏處

- 先吃保存期限比較近的。不要使用過期的食物。
- 食物儲存區要保持清潔。檢查是否有蟲或老鼠的痕跡。
- 無論保持期限是多久，罐頭食物製造後一年一定要扔掉，因為裡面可能會起化學作用。吃罐頭食物之前，先看看它的製造過程來確定酸鹼值以及包裝大小是否正確，並檢查是否發霉或裂縫，及確認密封完整。如果懷疑製造過程有問題、蓋子有突起或食物有怪味或奇怪的特徵，都不應該再食用。

(五) 癌症末期

癌症末期是指已經無法治療的癌症階段。在這個時期，照顧的目標是讓病人保有尊嚴和最舒適的生活。這段時期的照護目的是舒緩症狀，例如疼痛；也緩和害怕和焦慮；並盡量保持病人的獨立性和舒適性。

1. 癌症末期可能會出現的營養相關問題

癌症末期病人常因長期臥床、疾病症狀及用藥而產生食慾不振、脹氣、便秘、噁心、嘔吐等不適，如果有這些副作用，請醫師、護士、營養師、或其他醫療團隊成員給您一些藥物或建議。改變飲食的目的，是要讓您感覺舒服，同時克服飲食的問題。您可以想吃什麼就吃什麼，但最好吃高營養價值的食物。雖然好的營養不能治療您的病，但是它可以幫您感覺好一點、維持體重、儲存體力、並減低感染的危險性。

2. 給癌症末期病人的營養建議

- 感覺舒適，又有食慾的時候，可以盡量吃。
- 手邊隨時準備喜歡的食物和飲料，想吃就吃。
- 每一兩小時就一定要吃一點東西或餅乾。
- 多吃高蛋白，高熱量的食物。
- 吃東西的時候，不要配飲料（除非為了口乾或吞嚥問題），因為喝飲料會很快就覺得很飽。
- 做菜時，避免味道強烈的食物。
- 盡量保持目前的體重。如果體重已經下降了幾公斤，也不要勉強去增加體重。

- 多喝流質的東西，以幫助腸子正常運作。如果便秘很嚴重，尤其是已經在使用止痛藥時，請醫師開軟便劑或瀉藥。
- 如果吞嚥困難，那麼在虛弱或很累的時候，多吃軟的或流質的食物。請護理人員或營養師幫您選擇一些鬆軟和流質的食物，盡量多含熱量和營養。如果實在不想吃東西，喝營養補充品也可以。
- 要完全依照醫師指示用藥。有任何問題或疑問，都要告訴醫護人員。用藥的方式一改變，就會產生新的問題，可能會讓您感到不舒服，醫師可能會在劑量上或時間上做一點點的改變來排除問題。

(六)有特殊症狀時期的飲食

不論接受化學治療或是放射線治療，常會需要好幾個月的治療及修復期。治療時必然出現的副作用，更是讓病人「食慾不振，食不下嚥」，如何選擇食材及調味變化，是對病人及其照顧者的一大考驗。不要害怕嘗試新的食物，除了自身經驗的累積，您也可以和其他病友分享或是參加營養課程，獲得最有利自己的營養知識。

1. 味覺和嗅覺改變

癌症和癌症治療可能會改變您的味覺和嗅覺。如果有這些問題，試著吃一些您以前不常吃的食物和飲料。同時要常常刷牙和漱口，保持口腔清潔，以改善對食物的味覺。

希望的叮嚀：

- 在食物裡面加一點點酸味，例如檸檬汁、柑橘、醋或醃的食物（如果口腔或喉嚨痛，就不建議這麼做）。
- 嚼檸檬糖、薄荷糖或口香糖，這些能除去飯後在口中殘留的氣味（如果有腹瀉的問題，就要避免無糖糖果和口香糖）。
- 可以在食物裡加一點調味料，例如洋蔥、大蒜、辣椒粉、迷迭香、烤肉醬、芥末、番茄醬或薄荷。
- 食物裡加一些糖，可以增加香甜味，減少鹹味、苦味和酸味。
- 吃東西前，先用茶、鹽水或蘇打水來漱口，這樣可以清潔味蕾。
- 冷的或是和室內溫度差不多的食物，嘗起來和聞起來的味道都不會太濃，會讓您比較有食慾。
- 多吃香瓜、葡萄、橘子和西瓜。
- 新鮮蔬菜，比起罐頭蔬菜和冷凍蔬菜容易入口。

2. 食慾不振

罹患癌症和治療本身都可能會改變您的飲食習慣及造成食慾不振。試著少量多餐，最好一、二個小時就吃一次。身邊隨時存放著高蛋白和高熱量的點心或食物，以便隨時餓了就吃。

希望的叮嚀：

- 吃飯的時候保持心情安定，不要急促用餐。

- 進餐前，以稀釋食鹽水（一茶匙鹽加入 1000 西西冷開水中）漱口，保持口腔濕潤，可提升對食物的味覺。
- 以調味料提升食物的風味，並嘗試變換不同食物。
- 不要只吃三餐，改為七或八餐也無妨。
- 手邊常備一些點心，肚子餓就吃，可補充熱量。
- 如果有咀嚼或吞嚥上的困難，採流質飲食，以方便進食。

3. 便秘

止痛藥的使用、飲食習慣改變和身體活動減少，都會造成腸子的活動降低和排便困難。如果發生便秘，就要多吃一些刺激腸道活動的高纖食物；包括全麥麵包、穀類、水果和蔬菜、乾的水果（例如葡萄乾）、核果。每天要多喝水、多做運動，並固定時間吃東西及上廁所。

希望的叮嚀：

- 可以多吃高纖食物，例如全麥麵包、穀類、水果和蔬菜、乾果（例如葡萄乾）、核果。
- 如果醫師准許的話，每天喝八到十杯的飲料。可以喝水、李子汁（黑棗汁）、果汁、檸檬汁等。
- 在體力許可下適度的運動，可促進腸道蠕動。
- 請醫師評估，是否需使用幫助排便的藥物。
- 多吃高纖食物（見下表「認識高纖食物」），膳食纖維含量高者為高纖食物，動物性食品（奶、蛋、魚、肉、雞）沒有膳食纖維。。

※認識高纖食物—國人常用食物的膳食纖維含量表（每份重量 100 公克）

■ 主食類

| 食品名稱 | 膳食纖維含量 | 食品名稱 | 膳食纖維含量 | 食品名稱 | 膳食纖維含量 |
|------|--------|------|--------|-------|--------|
| 小麥胚芽 | 8.9 公克 | 中筋麵粉 | 2.8 公克 | 冬粉 | 1.4 公克 |
| 全麥麵粉 | 5.7 公克 | 芋頭 | 2.8 公克 | 麵條(乾) | 0.7 公克 |
| 燕麥片 | 4.7 公克 | 馬鈴薯 | 2.4 公克 | 白米 | 0.4 公克 |
| 糙米 | 3.3 公克 | 麥片 | 2.1 公克 | | |
| 全麥土司 | 3.2 公克 | 玉米粒 | 1.7 公克 | | |

■ 蔬菜類

| 食品名稱 | 膳食纖維含量 | 食品名稱 | 膳食纖維含量 | 食品名稱 | 膳食纖維含量 |
|------|--------|------|--------|------|--------|
| 牛蒡 | 6.7 公克 | 茄子 | 2.3 公克 | 芹菜 | 1.6 公克 |
| 木耳 | 6.5 公克 | 莧菜 | 2.2 公克 | 洋蔥 | 1.6 公克 |

| | | | | | |
|-----|--------|-----|--------|------|--------|
| 香菇 | 3.9 公克 | 紫甘藍 | 2.2 公克 | 芥菜 | 1.6 公克 |
| 榨菜 | 3.5 公克 | 花椰菜 | 2.2 公克 | 茼蒿 | 1.6 公克 |
| 番薯葉 | 3.1 公克 | 茭白筍 | 2.1 公克 | 高麗菜 | 1.3 公克 |
| 海帶 | 3.0 公克 | 空心菜 | 2.1 公克 | 油菜 | 1.3 公克 |
| 黃豆芽 | 3.0 公克 | 青江菜 | 2.1 公克 | 蘿蔔 | 1.3 公克 |
| 金針菇 | 2.9 公克 | 苜蓿芽 | 2.0 公克 | 山東白菜 | 1.3 公克 |
| 菜豆 | 2.8 公克 | 蘆筍 | 1.9 公克 | 番茄 | 1.2 公克 |
| 蓮藕 | 2.7 公克 | 芥藍 | 1.9 公克 | 冬瓜 | 1.1 公克 |
| 青花菜 | 2.7 公克 | 龍鬚菜 | 1.9 公克 | 美國芹菜 | 1.0 公克 |
| 草菇 | 2.7 公克 | 苦瓜 | 1.9 公克 | 萵苣 | 0.8 公克 |
| 韭菜 | 2.4 公克 | 雪裡紅 | 1.9 公克 | 絲瓜 | 0.6 公克 |
| 菠菜 | 2.4 公克 | 小白菜 | 1.8 公克 | 番茄汁 | 0.3 公克 |
| 竹筍 | 2.3 公克 | 韭黃 | 1.7 公克 | | |
| 胡蘿蔔 | 2.3 公克 | 南瓜 | 1.7 公克 | | |

■ 豆製品、堅果類

| 食品名稱 | 膳食纖維含量 | 食品名稱 | 膳食纖維含量 | 食品名稱 | 膳食纖維含量 |
|------|---------|------|--------|------|--------|
| 紅豆 | 12.3 公克 | 毛豆 | 4.9 公克 | 凍豆腐 | 2.2 公克 |
| 綠豆 | 11.5 公克 | 花生 | 3.0 公克 | 五香豆干 | 2.2 公克 |
| 豌豆 | 8.6 公克 | 豆漿 | 3.0 公克 | 豆腐 | 0.6 公克 |
| 核桃粒 | 5.5 公克 | 干絲 | 2.6 公克 | 豆腐皮 | 0.6 公克 |

■ 水果類

| 食品名稱 | 膳食纖維含量 | 食品名稱 | 膳食纖維含量 | 食品名稱 | 膳食纖維含量 |
|------|--------|------|--------|------|----------|
| 柿子 | 4.7 公克 | 水梨 | 1.6 公克 | 白柚 | 1.0 公克 |
| 泰國芭樂 | 3.0 公克 | 香蕉 | 1.6 公克 | 蓮霧 | 1.0 公克 |
| 西洋梨 | 3.0 公克 | 五爪蘋果 | 1.6 公克 | 土芒果 | 0.8 公克 |
| 釋迦 | 2.7 公克 | 水蜜桃 | 1.5 公克 | 哈密瓜 | 0.8 公克 |
| 桃子 | 2.4 公克 | 加州李 | 1.5 公克 | 葡萄 | 0.6 公克 |
| 奇異果 | 2.4 公克 | 鳳梨 | 1.4 公克 | 香瓜 | 0.6 公克 |
| 柳丁 | 2.3 公克 | 荔枝 | 1.3 公克 | 西瓜 | 0.3 公克 |
| 棗子 | 1.8 公克 | 葡萄柚 | 1.2 公克 | 甘蔗汁 | 0.2 公克 |
| 草莓 | 1.8 公克 | 枇杷 | 1.2 公克 | 市售果汁 | 0.2-0 公克 |

| | | | | |
|----|--------|----|--------|--|
| 柑橘 | 1.7 公克 | 楊桃 | 1.1 公克 | |
| 木瓜 | 1.7 公克 | 龍眼 | 1.1 公克 | |

資料來源：行政院衛生署「台灣地區食品營養成份資料庫」

4. 腹瀉

癌症治療和藥物可能會使您的腸道活動增加並且導致腹瀉。如果有腹瀉現象，要避免高纖食物，因為高纖食物會使腹瀉更嚴重。高纖食物包括核果、全穀、豆類、乾果、生水果和生菜。還要避免高脂飲食，例如油炸的食物也會使腹瀉惡化。另外，還要避免產氣食物和碳酸飲料。要多喝水，以免腹瀉嚴重造成脫水。一旦停止腹瀉，要慢慢開始吃含有纖維的食物。

希望的叮嚀：

- 多喝水，以免腹瀉嚴重造成脫水。
- 腹瀉嚴重時，可採清流質飲食，以讓腸道獲得休息。流質飲食無法提供足夠營養，因此以不超過 3 到 5 天為原則。
- 避免油炸、油膩等高脂食物，減少腸胃刺激。
- 避免高纖食物，包括核果、全穀、豆類、乾果、生水果和生菜。蔬菜水果可打汁過濾後再食用。

※腹瀉時，優先選擇的食物建議：

| | |
|--------|--|
| 魚、肉類 | 烤或燜的去皮肉類、魚類 |
| 豆、蛋類 | 蛋花、蒸蛋、豆腐、豆花 |
| 五穀根莖類 | 白麵包、通心粉、白米飯、麵條、白土司、白饅頭、米漿、燕麥粉、玉米片、鬆餅、餅乾 |
| 蔬菜、水果類 | 蔬菜湯、嫩的葉菜類、菇類、芹菜、番茄醬、烤馬鈴薯〈需去皮〉、去皮水果、過濾後的蔬果汁、罐頭水果。 |
| 點心類 | 蛋糕、甜餅乾、果凍、冰砂、無咖啡因的飲料。 |

5. 口腔、喉嚨疼痛

有些癌症病人會有喉嚨痛的現象。如果有的話，要選擇吃軟的、沒有刺激性、溫或冷的食物，以減輕不舒服的症狀。也盡量避免吃粗糙和乾的食物。每天經常用蘇打粉加水或用鹽水漱口，這樣可以防止感染，並且改善喉嚨疼痛。

希望的叮嚀：

- 採用軟而容易吞嚥的食物，例如滑蛋稀飯、蔬菜麥片粥（取嫩葉部分）、蔬菜磨碎，肉絞成泥，加太白粉勾芡以增加潤滑感、香蕉，木瓜及較軟的水果。
- 避免刺激口腔的食物，例如柑橘類水果及果汁、太辣或太鹹的食物、粗糙或比較乾的食物（烤麵包、餅乾或生菜）。
- 把食物切成小塊或煮軟，也可以攪入湯汁，以便吞嚥。
- 常用食鹽水漱口，可除去食物殘渣及細菌以免影響傷口癒合。
- 醫師有時會開立麻醉性漱口水於進食前使用，以減輕進食時引起的疼痛。

※喉嚨痛時，優先選擇的食物建議：

| | |
|--------|--|
| 魚、肉類 | 紅燒或清蒸的魚、肉類，或是切成小丁塊加入粥或湯中 |
| 豆、蛋、奶類 | 豆腐、豆花、豆漿、牛奶、奶昔 |
| 五穀根莖類 | 淋醬汁或泡湯或水煮的穀類及其製品，如白米飯、白麵條、白土司、白饅頭等。 |
| 蔬菜、水果類 | 軟的、非酸性的水果和切小段的嫩葉菜類，非酸性的果汁，例如蘋果汁和蘋果醬；水果冰砂、過濾蔬菜汁、菇類(去蒂頭)。纖維含量少且去皮、籽的水果，如木瓜、新世紀梨、香瓜、蘋果、葡萄、枇杷、荔枝、龍眼、香蕉、罐頭水果。 |
| 點心類 | 不含咖啡因的咖啡、茶、和飲料；不含巧克力的布丁、蛋糕、果凍；冰淇淋。 |

6. 噁心和嘔吐

如果出現這些問題，記得一定要多補充水分以免脫水。一整天都要少量多次地喝水、果汁或其他含熱量的流質食物；清又冷的飲料會比熱的和冰的容易入口。一旦不再嘔吐後，要開始吃一些容易消化的食物，例如清流質食物、鹹餅乾、果凍和白吐司。

希望的叮嚀：

- 化學治療前一天及當天，不要一次吃太多東西。
- 少量多餐，以清淡飲食為主，避免油膩的食物。
- 進餐前後一小時及進餐中避免喝水、果汁、湯、汽水等液體，可以減少飽脹的感覺。
- 進食時，盡量細嚼慢嚥，才可以消化得更好。
- 飯後兩個小時內盡量不要平躺，可以在椅子上坐著休息一下，以幫助消化。
- 如果早上起床時較容易噁心，試著在起床前吃一些乾糧，例如餅乾或吐司。
- 可請醫師開立控制噁心及嘔吐的藥物。

※噁心嘔吐時，優先選擇的食物建議

| | |
|------------|---|
| 高蛋白 | 營養補充品、高蛋白奶粉。 |
| 麵包、穀類、米、麵類 | 乾吐司、鹹蘇打餅乾、米飯、饅頭、包子、花捲、粉條、麵疙瘩、蒸的蘿蔔糕、碗粿。 |
| 水果和蔬菜 | 蘋果、蔓越莓、葡萄汁、水蜜桃、不含糖的綜合蔬果汁。 |
| 點心類 | 薑汁汽水；無咖啡因、無汽泡的飲料，例如水果飲料和運動飲料；酸梅湯、菊花茶、水果冰棒、果凍、涼粉、龜苓膏、米果。 |

7. 白血球過低者

有些癌症療法會使白血球數量減少。如果您的白血球數量很低，那就要非常注意食物和飲食習慣，以避免接觸細菌。

希望的叮嚀：

- 做菜和吃東西前後，都要用肥皂和溫水徹底將手洗乾淨。
- 切肉和切菜使用不同的砧板。每處理完一種食物，都要把砧板洗乾淨，用肥皂和溫水清洗，再用清水沖乾淨。再用漂白劑一茶匙加四杯溫水洗砧板，讓漂白水停留至少兩分鐘，然後才用熱水沖乾淨。
- 熱食要保持在攝氏 60 度以上，冷食要保持在攝氏 4 度以下。
- 要解凍冷凍庫裡的食物時，請把食物放到冰箱冷藏室解凍，或者立刻用微波爐解凍。絕對不要放在室溫下解凍。
- 菜煮好如果沒有吃完，要在煮好後的兩小時之內放在冰箱裡。冰箱裡沒吃完的食物，要在 24 小時內吃完，不然就要扔掉。
- 食物要全熟。不要吃生的或半生不熟的食物。
- 做蛋奶酒、凱撒沙拉或蛋白酥皮的時候，用低溫消菌過的蛋來取代一般的生蛋。
- 喝市面上賣的瓶裝水和飲料。

※白血球過低時，優先選擇的食物建議

| | |
|------------|---|
| 高蛋白 | 全熟的培根、牛肉、雞肉、魚、火腿肉、熱狗、羊肉、豬肉、香腸、罐頭、煮熟的蛋、片狀包裝起司。 |
| 麵包、穀類、米、麵類 | 不含乾果、花生、和豆子的麵包類和穀類；鹹餅乾、法國吐司、鬆餅、通心粉、馬鈴薯、米。 |
| 水果和蔬菜 | 去皮的新鮮厚皮水果〈香蕉、柑橘類、西瓜〉、去皮的蘋果、罐頭水果、煮熟的乾果。 |

8. 口腔乾燥或唾液黏稠

有些癌症療法和藥物，可能會造成口腔乾燥或是唾液濃稠。如果有這些現象，您必須每天喝很多流質的東西，也盡量吃濕潤的食物。另外，還要經常用蘇打水或鹽水漱口刷牙來保持口腔清潔和預防感染。不要用市面上賣的含酒精漱口水，也不要喝酒或酸性飲料，因為這些東西都會使您的口腔乾燥，感覺更不舒服。

希望的叮嚀：

- 飲用冰涼的飲料。
- 喝汽水或嚼口香糖，可增加唾液分泌。
- 食物裡拌入湯汁以利吞嚥。例如麵包、饅頭以牛奶沾濕進食，或以燴飯、肉羹麵等型態進食。
- 時常小口喝水，以助吞嚥及講話。
- 必要時使用人工唾液。
- 停止抽煙、喝酒，以避免刺激口腔黏膜。
- 每天喝八到十杯的流質。當您出門的時候，記著帶一壺水〈多喝流質的東西，可以降低唾液黏稠性〉。

※口腔乾燥時，優先選擇的食物建議

| | |
|------------|--|
| 高蛋白 | 滷、蒸的魚、肉類、勾芡湯汁，牛奶、高蛋白奶粉、豆漿、蒸蛋。 |
| 麵包、穀類、米、麵類 | 白飯泡肉汁、粥、包子、水餃、湯麵、米粉湯、冬粉湯、麵線、鹹湯圓。 |
| 水果和蔬菜 | 水分多的水果〈新鮮或罐頭都可〉、例如橘子、水蜜桃；蔬菜加調味醬或勾芡。 |
| 點心類 | 汽水、檸檬茶、稀釋的果汁、運動飲料、流質營養補充品、奶昔；冰淇淋、水果冰砂、布丁、菊花茶、奶酪；芝麻糊、杏仁茶、杏仁豆腐、涼粉、龜苓膏、四神湯、綠豆湯、紅豆湯。 |

9. 吞嚥困難

癌症和癌症治療可能會引起吞嚥困難，如果有這個現象，就要吃軟質和流質的食物。濃的流質甚至比稀釋的還容易吞嚥。如果無法吃正常的食物來保持營養，那就要喝高熱量和高蛋白質的流質食物。醫師可能會要您去見語言治療師，來教您吞嚥的方法，讓您在飲食的時候，減少咳嗽或噎到的機率。

希望的叮嚀：

- 遵照語言治療師有關飲食技巧的指示。
- 每天喝六到八杯的流質，把流質處理到最適合您吞嚥的濃度。
- 如果吃東西會咳嗽或噎到，要告訴醫師。如果有發燒的現象，要立刻告訴醫師。
- 少量多餐。
- 如果您無法吃正常的食物來保持營養，那就要喝流質的營養補充品。
- 選擇下列能使流質變得濃稠的產品：
 - * 果凍粉或洋菜粉：這種膠質物體通常可以在蛋糕、餅乾、三明治和果醬裡看到。用 2 杯水加入一湯匙的原味果凍粉，等到完全溶解後，再加進食物裡，等幾分鐘讓它浸透。
 - * 番薯粉、麵粉和玉米澱粉：要先煮過才能使用。
 - * 蔬菜醬汁和太白粉：通常加在湯裡；可能會改變食物的味道。
 - * 米穀粉：用來製作很濃的食物。
 - * 市面上其他的濃稠添加劑：要依正確的使用方式添加。

※吞嚥困難時，優先選擇的食物建議

| | |
|----------|---------------------------------|
| 高蛋白類 | 濃稠的牛奶、不含水果的優酪乳、起司、肉泥、魚、濃湯、軟的炒蛋。 |
| 麵包、穀類、米、 | 溫開水和少許麵粉拌勻後，放在熱食上，讓口感變得濃 |

| | |
|-------|--|
| 麵類 | 稠；或是加在麵包或蛋糕上，變得濕潤容易入口。攪碎的蒸蘿蔔糕、粿仔條、碗粿、麵線、洋芋泥。煮熟的穀類，例如麥片粥、麵茶和濃稠的五穀漿、煮軟的麵條。 |
| 水果和蔬菜 | 木瓜、軟柿、西瓜、無籽去皮的果醬或菜泥、馬鈴薯泥。 |
| 點心類 | 奶昔、濃湯和奶油湯、鬆蛋糕、布丁、蛋糕、糖漿、蜂蜜、布丁、豆花、奶酪、杏仁茶、杏仁豆腐、涼粉、芝麻糊、龜苓膏。 |

三、治療結束後的營養

治療結束後，大部分因為治療所引起的飲食副作用都會消失。但是有些副作用有可能會持續，例如食慾不振、口乾、味覺或嗅覺改變、吞嚥困難和體重急速下降。如果有這些現象，您可以和醫療照顧小組共同研究出一個方法來解決問題。

許多人在身體狀況逐漸穩定時，會更想知道有關健康飲食的問題。當初在做治療之前，您曾經想盡辦法從飲食中，獲取足夠的營養素來度過治療過程；當然，在治療結束的這個重要時刻，您也會想要盡力獲取最好的營養。雖然醫學研究，並沒有提到食物可以防止癌症再復發，但吃得健康，可以幫您恢復體力和重建身體組織，也能使您的整體情況改善。

癌症治療後的飲食建議

- 請教醫師飲食方面有哪些限制。
- 請營養師幫您擬定一套營養均衡的飲食計畫。
- 食物盡量要有變化。
- 每天吃至少五到七種不同的水果和蔬菜，包括柑橘類水果、深綠色和深黃色的蔬菜。
- 多吃高纖食物，例如全麥麵包和穀類。
- 每次買菜的時候，挑一種新的水果、蔬菜、低脂食物或全穀食物。
- 把食物煮熟或烤熟，以減少食物中的脂肪。
- 選擇低脂牛奶和奶製品。
- 避免很鹹、燻的和醃的食物。
- 盡量不要喝酒。
- 如果您體重過重，少吃含脂肪的食物，並且多作運動。做您喜歡的運動，在之前先請教醫師。

四、癌症飲食 Q & A

Q: 癌症治療時可以吃維生素、抗氧化劑、草本植物、和其他健康食品嗎?

很多癌症病人使用草藥或其他的治療方法來取代或輔助正統療法。常見的方法，包括服用維生素和礦物質、**抗氧化劑、酵素、氨基酸、賀爾蒙、草藥和其他的飲食補充品。**

使用這些產品，不外乎是希望積極地治療或加強營養。一般來說，親友們都會鼓勵病人試試這些輔助方法，但是到目前為止，都沒有醫學證實這些輔助方法可以治療癌症。

(一) 維生素、礦物質和其他健康食品

很多人以為健康食品應該是安全又有效的。有些人甚至使用大量的維生素、礦物質，期望能加強免疫系統和摧毀癌症細胞。事實上，這些東西有些可能有害。大量服用某種維生素或礦物質，反而會降低化學治療和放射線治療的效果。提醒您，如果想使用這些健康食品，最好先請教一下醫師或護士；如果您已經在吃這些東西，最好帶給醫師評估，看看它的成分和劑量，是否會影響健康和癌症治療。

(二) 抗氧化劑

人體內部正常運作的同時，會附帶地產生一種自由基，破壞人體細胞，抗氧化劑的作用就是防止人體細胞被它破壞。抗氧化劑包括維生素 C、維生素 E、β 胡蘿蔔素、硒等等。如果您想要攝取更多的抗氧化劑，專家會建議您吃一些含有豐富抗氧化劑的水果和蔬菜。在做化學治療和放射線治療的時候，最好不要服用大劑量的抗氧化劑補充品。目前有研究證實，補充過多的 β 胡蘿蔔素，對於肺癌病人反而有害。您可以詢問醫師或營養師，何時比較適合服用抗氧化劑補充品。

(三) 草本植物

還包括一些中草藥。草藥被用來治療疾病，已經有幾百年了。現今的許多產品裡都可以找到草藥的成分，例如藥丸、茶、和軟膏。有些產品很安全也沒什麼害處；有些則會造成嚴重又有害的副作用，還可能會影響癌症治療效果和手術復元狀況。舉例來說，人蔘、大蒜、銀杏等會減少或抑制凝血功能，這對接受治療的病人而言有潛在性的風險。若想要吃中草藥，最安全的方式還是找合格的中醫師，現在有很多醫院的癌症聯合門診有中醫師門診，是較有保障又有健保給付的好選擇。

希望的叮嚀

- 如果您正在使用或想要使用草藥或其他健康食品，請告訴您的醫療照護團隊。帶著產品和包裝，請醫師看看每天可以吃多少，或是其中的成分是否會影響您的健康和治療成效。
- 檢查產品包裝上面寫的每一種成分和含量。
- 如果感覺有副作用，像氣喘、癢、發麻或手腳刺痛，必須立刻停止服用，並且告訴醫師。

- 請教醫師、護士或營養師有關健康食品的可靠的資訊。

Q: 癌症患者是否需要實行特別的飲食療法？或是需特別補充其他營養食品？

癌症病人秉持「均衡飲食、增加熱量、增加蛋白質」三大原則即可，治療期間需要多補充高營養、高維生素等易吸收的食物。「少吃、斷食可以讓癌細胞死掉」是錯誤的觀念，總不能爲了餓死 1 公斤的癌細胞，同時也讓 50、60 公斤的正常細胞餓死，良好的營養狀況，才能恢復身體機能及免疫能力。食物中某些成分可能具有防癌效果，但並不是治療癌症。服用無科學證據可證明價值的補充劑與藥草，有危害健康及影響病情的潛在危機。目前並無證據證明，在癌症治療期間或治療後斷食是健康的做法。

Q: 癌症病人可否改吃素食或生機飲食？

吃素因缺乏動物性食物，因此必須選擇各種類的食物，爲確保足夠的重要營養素及蛋白質，穀類可搭配豆類食物一起攝取，才能發揮蛋白質的互補作用，提高利用率。在治療期間暫不建議生機飲食，因爲此時期抵抗力較弱，最好能採取熟食，以免造成腸胃方面感染。嘗試一天內所攝取的食物超過 30 種以上，並涵蓋各類食物，因每一類食物所含的營養素不同且無法互相取代，吃素的人需多注意並補充以下食物，避免攝取不足：

- 維生素 B12，可補充酵母製成的健素糖
- 鈣，黑芝麻糊、深綠色蔬菜、豆製品、多運動
- 鐵，莧菜、菠菜、青江菜，配合維生素 C 食物一起吃效果更好
- 維生素 D，多曬太陽。
- 鋅，五穀雜糧、南瓜子、小麥胚芽和燕麥片。

Q: 癌症病人因疾病或治療，導致無法正常攝取食物所引起的營養不良，有無其他方式解決？

由於癌症本身或是因接受治療所產生的副作用，常造成病人體重下降、營養不良，可考慮使用市面買得到的腸道營養補充配方。但是特殊營養品也要因人適用，因病情階段而給予，不是每一種產品皆適用每種狀況，最好是諮詢過營養師取得正確的營養資料，分析病人所需的蛋白質、脂肪及熱量，好讓病人及家屬對營養有正確的認識。營養不良，需要在治療之初即加以預防，因爲一旦體重開始下降就很難再回復。

Q: 目前市面上有無適合癌症病人的營養補充品？

這類補充品稱爲「腸道營養補充配方」，是專門爲一些無法正常進食或缺乏食

慾的患者設計，無論是經由口服或是管灌方式，均能提供適當的營養素，並有適合各種疾病需求及多種口味選擇，每天可食用 1 至 2 罐，除非病人疾病需長期使用，否則食用天然食材烹調出的美味，仍是最佳選擇。以下提供部分腸道營養配方，僅供參考。再次強調，任何配方最好是在專業營養師的評估及指導下服用。

附錄一、市售腸道營養補充配方簡介

■ 均衡配方

| 產品名稱 | 廠商 | 熱量濃度 (仟卡/毫升) | 特性 |
|--------------------|-----|-----------------|-------------------------|
| 健力體 Jevity | 亞培 | 1.06 | 無蔗糖、無乳糖、含纖維 |
| 愛美力 Osmolite | 亞培 | 1.06 | 不含乳糖、低鈉、不含膽固醇 |
| 益恩素 TAITAEN-s | 大塚 | N/A | 無蔗糖、無乳糖、低渣 |
| 益力康 Nutri-Aid | 益富 | N/A | 不含膽固醇、無乳糖及蔗糖、低滲透壓 |
| 三多均衡配方 Santosa-CBF | 三多 | N/A | 無乳糖、含纖維 |
| 飲沛 Impact | 雀巢 | 1.0 | 含精胺酸、核糖核酸、魚油、可溶性及不可溶性纖維 |
| 奧特康 Ultracal | 雀巢 | 1.06 | 不含乳糖，含纖維及單元不飽和脂肪酸 |
| 立攝適營養均衡配方 | 雀巢 | 1.06 | 不含乳糖 |
| 安素 Ensure | 亞培 | 1.06 | 不含蔗糖、無乳糖、低渣、低膽固醇 |
| 愛速康 Isocal | 雀巢 | 1.06 | 不含乳糖、低渣、低鈉 |
| 愛攝適含纖維配方 | 雀巢 | 1.2 | 無乳糖、含纖維之黃豆蛋白完全配方 |
| 管灌安素 | 亞培 | 1.06 | 無乳糖、低渣 |
| 補體素 Protison | 思耐得 | N/A | 無乳糖、含纖維 |
| Nutren 佳膳 Optimum | 雀巢 | 1.0 | 高蛋白、高纖 |
| 諾沛 COMPLEAT | 雀巢 | 1.06 | 以優質雞肉蛋白質及各種蔬果攪拌而成 |

■ 特殊配方

| 產品名稱 | 廠商 | 熱量濃度 (仟卡/毫升) | 特性 |
|-------------|----|-----------------|---------------------------------|
| 倍力素 Prosure | 亞培 | 1.26 | 含部分水解蛋白質、適量脂肪、添加魚油、含膳食纖維及果寡糖、蔗糖 |
| 立攝適 腫瘤專用配方 | 雀巢 | 1.5 | 添加白胺酸、精胺酸、魚油、高水溶性纖維、維生素 E |
| 立攝適 清流質配方 | 雀巢 | 0.76 | 不含脂肪、膽固醇、乳糖、麩質之低渣、低鈉、低鉀、高蛋白 |

| | | | |
|-------------------|----|-----|----------------------------------|
| 佳易得 Peptamen | 雀巢 | 1.0 | 蛋白質來源為水解乳清胜肽，不含乳糖，70%脂肪為中鏈脂肪水解蛋白 |
| 偉他 Vital HN | 亞培 | 1.0 | 部分水解蛋白、必須胺基酸、中鏈脂肪酸 |
| 非凡寧適 Vironex PLUS | 雀巢 | N/A | 添加麩醯胺、精胺酸、支鏈型胺基酸高氮之元素形態配方 |
| 創快復 ALITRAQ | 亞培 | N/A | 添加麩醯胺、高氮之元素形態配方 |
| 速養療 SYMPT.X | 百特 | N/A | 高純度的左旋麩醯胺酸「L-Glutamine」 |
| 免疫增 Nu-Immu | 益富 | N/A | 添加精胺酸、麩醯胺酸、及高蛋白 |

■ 濃縮配方

| 產品名稱 | 廠商 | 熱量濃度 (仟卡/毫升) | 特性 |
|---------------|----|-----------------|------------------------------|
| 立攝適 2.0 | 雀巢 | 2.0 | 無乳糖，含中鏈脂肪酸、高蛋白、高熱量濃縮之均衡營養配方。 |
| 雙卡 HN | 亞培 | 2.0 | 低渣、無乳糖、熱量濃縮之均衡配方。 |
| Nutren 佳膳 1.5 | 雀巢 | 1.5 | 含中鏈脂肪、無乳糖之完整營養濃縮配方。 |

附錄二、高熱量、高蛋白飲品食譜

- **製作方式**：把所有材料放進果汁機裡並加蓋，以高速攪拌直到完全混合，放入冰箱裡冰涼後再喝，如果沒喝完，可放在冰箱繼續冷藏或冷凍。您可以在每一種飲品裡，加一、兩湯匙的奶粉，以增加蛋白質的攝取。

注意：如果您對牛奶或奶製品過敏，或有糖尿病、腎臟病等其他慢性病，就要請營養師幫您設計適當的食譜。

※**活力奶昔**：每份含有 422 大卡和 6 公克蛋白質

【材料】果汁牛奶 1 杯（水果糖漿+牛奶+蛋白）、全脂牛奶 1/2 杯、香草精 1/2 茶匙

※**鄉村起司奶昔**：每份含有 310 大卡和 11 公克蛋白質

【材料】鄉村起司 1/3 杯（白色、柔軟的低脂起司）、香草冰淇淋 1/2 杯、果

凍 1/4 杯

※**古典快速早餐奶昔**：〈每份含有 474 大卡和 20 公克蛋白質〉

【材料】全脂牛奶 1/2 杯、早餐包 1 小包（奶粉+麥片）、香草冰淇淋 1 杯（也可換其他口味）

※**桃子優酪乳凍**：每份含有 400 大卡和 19 公克蛋白質

【材料】香草早餐包 1 小包（奶粉+麥片+香草口味）、全脂牛奶 1 杯、桃子優酪乳 1/2 杯、冰塊 6 到 10 粒

※**巧克力可可**：每份含有 600 大卡和 24 公克蛋白質

【材料】香草冰淇淋 1 又 1/4 杯、全脂牛奶 1/2 杯、巧克力粉 1 小包、糖 2 茶匙

* **水果冰砂**：每份含有 370 大卡和 9.4 公克蛋白質

【材料】水果 1 份（芒果 1/3 個，或奇異果 1 粒，或蘋果 1 顆，或哈密瓜 1/2 個）、全脂牛奶 1 杯（240 西西）、香草冰淇淋 1 球、蜂蜜 1 湯匙（20 克）

* **木瓜或香蕉牛奶**：每份含有 384 大卡和 12 公克蛋白質

【材料】木瓜 1/4 個或大香蕉半條、全脂牛奶 1 杯（240 西西）、全脂奶粉 2 湯匙、砂糖 2 湯匙

* **早餐奶昔**：每份含有 343 大卡和 13.5 公克蛋白質

【材料】全脂牛奶 1 杯（240 西西）、三合一早餐包 1 包、奶粉 2 湯匙

* **豆奶西米露**：每份含有 313 大卡和 10 公克蛋白質；可將豆奶替換成全脂牛奶，則有 386 大卡、12 公克蛋白質

【材料】豆奶 1 杯 240 西西、熟西谷米半碗、熟紅豆 1 湯匙、煮軟的番薯丁或芋頭丁 1/4 碗、砂糖 2 湯匙

* **草莓（蘋果）豆奶優酪乳**：每份含有 298 大卡和 7.1 公克蛋白質

【材料】草莓 10 個或小蘋果 1 顆、豆奶半杯 120 西西、原味優酪乳半杯、果醬 2 湯匙

* **五穀芝麻豆漿**：每份含有 355 大卡和 11.6 公克蛋白質

【材料】五穀粉 30 克（約 2 至 3 湯匙）、芝麻粉 2 湯匙、豆漿 1 杯（240 西西）、砂糖 2 湯匙

附錄三、癌症相關資源

1. 中華民國癌症希望協會
服務電話：0809-010580
網 址：www.ecancer.org.tw

2. 台灣癌症資訊全人關懷協會
網 址：www.totalcare.org.tw

3. 台灣癌症臨床研究發展基金會
服務電話：02-28757629
網 址：www.tccf.org.tw

4. 台灣癌症基金會
服務電話：02-87125598
網 址：www.canceraway.org.tw

5. 台灣營養學會
網 址：www.nutrition.org.tw

6. 行政院衛生署食品資訊網
網 址：food.doh.gov.tw/

7. 世界抗癌聯盟網址：www.uicc.org

8. 美國癌症協會網址：www.cancer.org

9. 美國癌症協會—加州華人分會(NCCU)
網址：www.acs-nccu.org

10. 美國飲食協會網址：www.eatright.org

11. 香港癌症基金會網址：www.cancer-fund.org

12. 中國抗癌協會網址：www.caca.org.cn

