

癌症治療後的「飲食與保健」自我照護

資料來源：長庚紀念醫院衛教單張

參考資料：臺灣癌症臨床研究發展基金會、美國癌症協會

前言

大多數和飲食相關的副作用在癌症治療結束後就會停止，但是如果有下列情況未改善，如：食慾不振、吞嚥困難或體重減輕等，請和您的醫療團隊共同討論找出解決的方針。

此外，當治療結束後，雖然上述情況已改善，您可能也要詢問關於飲食保健的問題。因為在這段時間的營養攝取和治療期一樣重要，需依照病情恢復情形和當時的營養狀況來個別設計。良好的營養攝取與生活習慣將幫助您回復體力及改善生活品質。

維持良好營養狀況的目的

- 維持您的體重以及身體營養素的儲存量
- 增加抵抗力
- 修補與建造治療期間受損的細胞
- 預防營養不良引起的併發症

治療後的飲食與保健

- 由營養師來幫您設計營養均衡的飲食計劃
- 維持理想體重(理想體重=身高(公尺)X 身高(公尺)X22)
- 選擇各類新鮮且多變化的食物
- 選擇全穀類的食物
- 每天最少吃七~九份的蔬菜、水果
- 減少高油脂食物
- 避免燒烤、煙燻及醃漬食物
- 選擇合宜的運動
- 避免抽煙及吸二手煙
- 飲酒需節制
- 保持規律的生活及愉快的心情

其他注意事項

在完成治療後仍應定期返院追蹤檢查：

- 追蹤處理因治療而產生的急慢性併發症
- 癌症治療後一旦復發，並不代表絕對沒有希望。及早發現復發或轉移時再給予有效治療，可增加痊癒的機會
- 若有需要，可適時接受癌症癒後心理支持治療，提供您正確的態度及方法解決心理壓力或焦慮

治療後的飲食仍需依照病情回復狀況和當時的營養狀況作個別調整，若您有任何飲食上的疑問可尋求營養師協助。

營養諮詢專線

院區	諮詢電話	諮詢時間
基隆	(02)24313131 轉 2323	上午 09：00~12：00 下午 14：00~16：30
台北	(02)27135211 轉 3564	上午 09：00~11：30 下午 14：00~16：30
林口	(03)281200 轉 2451	上午 09：00~12：00 下午 14：00~16：30
桃園	(03)3196200 轉 2082	上午 09：00~12：00 下午 14：00~16：30
嘉義	(05)3621000 轉 2101	上午 08：30~12：00 下午 14：00~16：30
高雄	(07)7317123 轉 8425、8426	上午 09：00~11：30 下午 14：00~16：30