

腫瘤病患的飲食調養

中醫內兒科
林意旋醫師

飲食調養有助生活品質

- * 根據衛生署的統計資料顯示，癌症高居國人十大死因首位長達二十餘年，臨床上癌症患者接受手術、放射線或化學治療後飽受副作用之苦，進而影響其生活品質，若能配合飲食調養，將有助於生活品質的提昇。

腫瘤為什麼讓我食欲不振

- * 造成您食欲不振的原因可包括疾病本身產生的原發性因素，以及因治療或疾病併發症所導致的續發性因素。
- * 原發性因素是因為代謝、神經內分泌及免疫系統的改變等影響食欲。
- * 續發性因素是因為治療引發的副作用而造成失去食欲。

續發性因素常見原因

接受放射治療或化學治療引起口腔或食道潰瘍，因疼痛而造成吞嚥困難

藥物引起自主神經失調，造成暈眩而影響食慾

因極度疼痛而沒有胃口

麻醉性止痛藥或化學治療藥物造成噁心、嘔吐而影響食慾

藥物、疾病、或長期臥床影響造成便秘腹脹而影響食慾

腹水過多或腸道部分梗阻而影響食慾

慢性腹瀉、胸水/腹水引流等造成蛋白質流失進一步發生惡病質而影響食慾

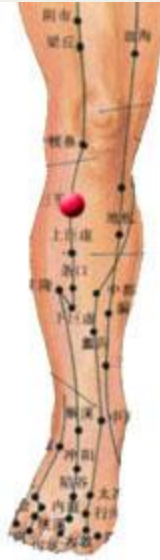
憂鬱的情緒而影響食慾

味覺改變而影響食慾

腫瘤食慾不振的常見證型

- * 胃陰虛：感覺肚子餓卻沒有食欲，容易口渴，喜歡喝水，嘴唇較乾燥，大便偏乾硬。
- * 脾胃氣虛：吃完東西容易腹脹，或吃少量食物就有噁心想吐的感覺，疲倦乏力，不想說話也不想動。
- * 肝氣鬱結：心情較低落或緊張易怒，可伴隨胸悶或脹痛等。
- * 脾腎陽虛：感覺疲乏倦怠，容易怕冷及手腳冰冷，大便較稀糊不成形。

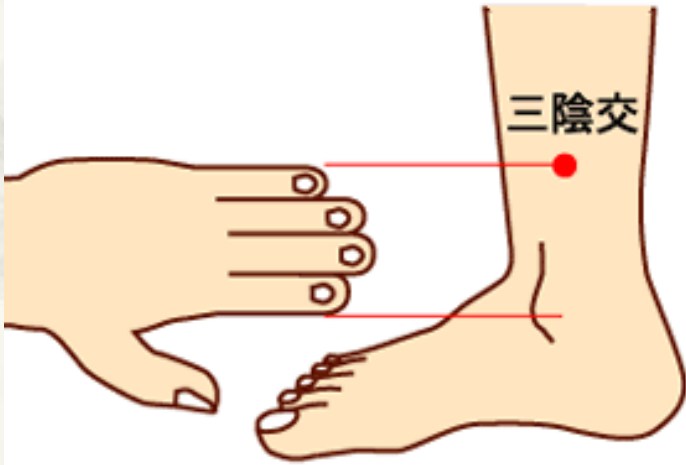
足三里



位于腹中部，
平脐中，
距脐中2寸

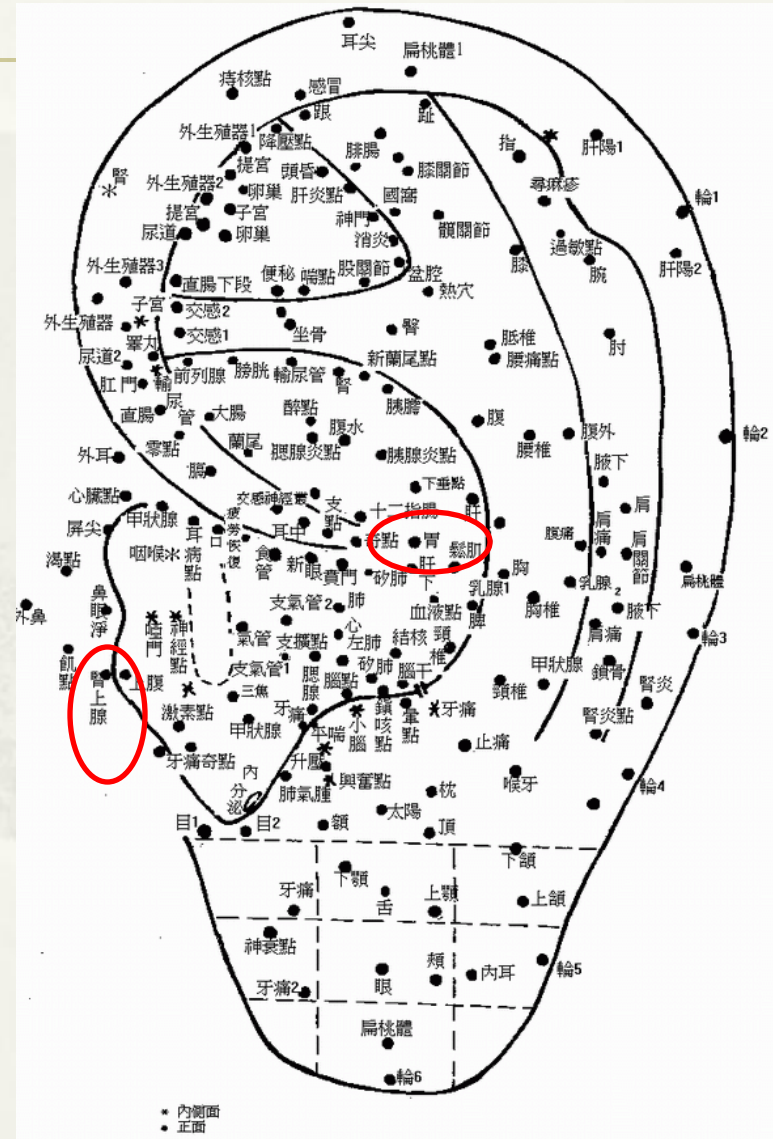


三陰交



食欲不振可用的耳穴

- * 取“胃”、“腎上腺”以王不留行籽貼壓，每次五分鐘，每天三次，每兩天左右交換。



腫瘤病患的飲食調養

- * 如何吃才營養
- * 中醫食補原則
- * 飲食原則
 - * 一般癌症患者、術前、術後、化療後、放療後
- * 噁心嘔吐的飲食調養
- * 便秘的飲食調養
- * 藥膳
- * 茶飲

如何吃才營養-為什麼要吃的營養

- * 治療就像打仗，營養是基本軍備，才會有精良的士兵
- * 預防或避免體重過輕
- * 支撐體力負荷，提高抗癌的免疫能力
- * 修補細胞損傷，加速新組織建造
- * 提高感染時的抵抗力
- * 減少副作用及預防營養不良的併發症

中醫食補兩大原則

- * 扶正氣爲主，尤其注重胃氣
 - * 大量滋膩補養食物，反而不利消化
- * 偏重甘涼，慎用辛燥
 - * 癌症患者多屬陰虛有熱體質
 - * 可多選用瘦肉、魚肉、蛋、奶、瓜果類

飲食原則-1

- * 食材要新鮮
- * 烹調簡單、清淡爲主
- * 料理要有潤滑口感、避免刺激性食物
- * 更換不同菜色
- * 飲食禁忌應視個人體質及疾病而定
- * 有助腸胃吸收食物
 - * 銀耳、山藥、玉竹、紅蘿蔔、瘦肉、魚

飲食原則-2



- * 如進食狀況差，鼻胃管攝取營養仍為需要
 - * 透過營養師開立特殊飲食處方
- * 放射線治療屬熱，飲食宜清淡，少吃辛辣、刺激、油炸、燒烤，注意口腔清潔
- * 寒性體質者減少寒性食物，如白菜、莧菜、竹筍、黃瓜、苦瓜、梨、西瓜、柿子、橘子
- * 內熱體質減少熱性食品，如羊肉、辣椒、烤物、榴槤等
- * 脾胃功能差減少不易消化、寒涼、油膩的食品，如冰水、糯米等

飲食原則-3

- * 食物多樣化
- * 多吃含有高蛋白、維生素、礦物質、低動物脂肪、易消化的食物、新鮮水果與蔬菜
- * 避免變質、高刺激性食物
- * 化療期間避免生食
- * 要有足夠的熱量與蛋白質

您的體重是否在理想體重範圍？

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高平方(公尺)}$$

定義	世界衛生組織 (歐美)	東方人標準	健康危險性
過輕	小於18.5	小於18.5	
正常	18.5-24.9	18.5-23.9	
過重	25.0-29.9	24.0-26.9	輕度增加
肥胖 (第一度)	30.0-34.9	27.0-29.9	中度增加
肥胖 (第二度)	35.0-39.9	30.0-34.9	嚴重增加
肥胖 (第三度)	40.0以上	35.0以上	極嚴重增加

你過輕嗎？

身高	理想體重		過重	肥胖
	BMI=18.5	BMI=24		BMI=27
145	38.9	50.5		56.8
150	41.6	54.0		60.8
155	44.4	57.7		64.9
160	47.4	61.4		69.1
165	50.4	65.3		73.5
170	53.5	69.4		78.0
175	56.7	73.5		82.7
180	59.9	77.8		87.5
185	63.3	82.1		92.4
190	66.8	86.6		97.5

活動量	活動種類敘述
少量 <3000步/天	靜坐、打字、站立、圖書館管理員、接線生
輕度 3000-5000/天	做家務、坐辦公室的人員、售貨員
中度 5000-7000/天	褓母、護士、家庭主婦、服務生
重度 >7000步/天	工人、運動員、搬家工人

正常人一天熱量需求的估算

活動量	每公斤體重所需的熱量
少量	25大卡/每公斤體重
輕度	30大卡/每公斤體重
中度	35大卡/每公斤體重
重度	40大卡/每公斤體重

一般癌症患者

- * 由於癌症患者體力消耗較大，故常呈消瘦、倦怠、乏力及容易外感，故扶正為癌症飲食的重要原則。
- * 因治療時候的副作用造成腸胃道黏膜的損傷影響到消化吸收，以及癌症患者常會有情緒憂鬱及焦躁的情形，因此扶正首重調養脾胃。
- * 雖然扶正是癌症患者食療的重要法則，但也不可以一味的補益，宜多選用蔬菜、水果等。
- * 煎、炸、肥、甘、厚味及辛辣刺激物不宜選用，尤其應慎用辛辣之物，以免耗傷體液。
- * 烹調要以簡單、清淡為原則。
- * 需不需要戒口，或是有哪些禁忌食物，應該根據每個人的體質及疾病狀況不同做調整。

手術前

- * 請補充高蛋白、各種營養豐富的食物及充足的水份
- * 在日常飲食上，可增加適量的瘦肉、雞蛋及各種富含維生素的新鮮水果、蔬菜等，使之能耐受手術的損傷並減少併發症，加速傷口癒合。

手術後

- * 手術後患者氣血兩虛，脾胃不振，既有營養物質缺乏，又有機體功能障礙，治療上既要補充營養、益氣養血，又要調理脾胃、恢復生化之源，以利術後康復。
- * 由於患者術後往往消化吸收能力差，故一般宜先攝取流質、半流質食物，然後逐漸恢復到高營養的日常飲食。
- * 腫瘤患者術後食慾較差，故飲食宜以清淡、少油為主
- * 另應補充含有高蛋白、高維生素、鐵等食物，如：瘦肉、蛋、奶、肝、胡蘿蔔、菠菜、大白菜、洋蔥、蕃茄、柑橘、檸檬、蘋果、山楂、大棗等。

接受化療治療後

- * 若出現食慾不振、噁心、嘔吐等消化道反應者，應採用健脾理氣、和胃降逆之食品，如：生薏苡仁、白扁豆、大棗、小米、橘子、佛手、胡蘿蔔、山楂、薑汁、甘蔗汁等。
- * 如出現骨髓抑制、紅血球下降、白血球及血小板數目減少者，則多採益氣養血、補骨生髓之食品，如：紅棗、動物肝臟、瘦肉、牛奶、雞蛋、核桃仁、龍眼肉、菠菜、銀耳、枸杞子等。

接受放射線治療後

- * 常會有口乾舌燥、嘴巴破、吃不下、舌紅少苔等灼熱傷陰的反應，此時可在飲食中加一些清淡滋潤、甘寒生津、解毒消腫的食物，如：梨汁、藕汁、甘蔗汁、荸薺、菱角、蓮子、綠豆、冬瓜、西瓜、香菇、銀耳、山藥等；忌食辛辣香燥刺激性食物，如：茴香、桂皮、辣椒、生蔥、生蒜、煙酒等。

噁心、嘔吐的飲食調養-1

- * 起床前後、活動前可以吃比較乾的食物，如餅乾、全麥麵包
- * 可以吃有酸味、鹹味的食物，如山楂、蔓越莓乾、蘇打餅乾、或檸檬汁、檸檬茶
 - * 酸性、甜度不高的食物可以減緩胃部的翻攪感
- * 避免使用味道太強、油膩的食物，如咖啡、巧克力、奶油
- * 進餐時不要同時喝水、湯、果汁等液體
- * 遠離有油煙或異味的場所
- * 不宜吃太甜的食物避免反胃

噁心、嘔吐的飲食調養-2

- * 少量多餐
- * 檸檬水和薑都是有效的抗嘔吐食物，化療前可以喝檸檬水或含薑片，可以減少噁心嘔吐的程度與次數
- * 米醋、蘋果醋可以促進胃部蠕動、幫助消化
- * 生鮮蔬菜，尤其是芽菜類含有豐富的酵素、維生素、礦物質，有助於幫助消化與吸收

氣虛的噁心嘔吐

* 香砂六君子湯

* 木香、砂仁、人參(黨參)、白朮、茯苓、生薑、半夏、陳皮、大棗

* 治療腸胃虛寒、緩解嘔吐與神經性腸胃痛的症狀

便秘

- * 多吃含纖維的全穀類食品，如糙米、五穀米、全麥麵粉，以刺激腸胃蠕動
- * 多吃含纖維豐富的蔬果，如柳橙、蘋果、芹菜、蘆筍、番薯葉、不要濾掉果渣的果菜汁
- * 晨起空腹的時候先喝一杯溫開水或梅汁
- * 多補充水分
- * 可補充益生菌

便秘宜攝取的食物

- * 全穀類食物：糙米、麥片、蕎麥、燕麥、薏苡仁、小米
- * 豆類食物：黃豆、黑豆、紅豆、毛豆、扁豆、四季豆等
- * 根莖類食物：馬鈴薯、番薯、山藥、芋頭
 - * 馬鈴薯發芽有毒，要小心選購
 - * 芋頭外皮有植物檢、削皮要帶手套，否則易發癢
- * 海藻類：海帶、海苔、海帶芽、石菜花
- * 蔬菜類：番薯葉、紅蘿蔔、洋蔥、花椰菜、蘆筍
- * 水果類：香蕉、芭樂、木瓜、蘋果、奇異果(熱性水果如荔枝、龍眼、釋迦不宜)

便秘常用的中藥

- * 麻子仁丸
- * 麻子仁、芍藥、枳實、大黃
- * 可以軟化大便、刺激腸胃蠕動
- * 孕婦慎用

養生食療



一般保健藥膳常用藥材

補氣

人參、黃耆、茯苓、黨參、白朮、大棗

補血

當歸、川芎、白芍、熟地、何首烏、阿膠、桑椹

健脾益氣

黨參、白朮、山藥、大棗、茯苓、薏仁

開胃健脾

砂仁、山楂、麥芽、神麩、陳皮

滋補肺陰

木耳、麥門冬、沙參、川貝母、百合、銀杏、冬蟲夏草

溫補腎陽

附子、肉桂、菟絲子、淫羊藿、杜仲、鹿茸

滋補腎陰

枸杞、熟地、山藥、山茱萸、女貞子、何首烏、
桑椹

養心安神

龍眼肉、大棗、柏子仁、酸棗仁、百合、遠志、
玫瑰花

枸杞山藥雞湯

* 材料

1. 西洋蔘**2錢**、黃耆**3錢**、枸杞**3錢**、紅棗**5粒**（去仔）。
2. 雞腿**2支**、生山藥半斤。
3. 鹽、米酒、生薑少許。

* 作法

1. 將藥材**1**（枸杞除外）置鍋內，加水**2**杯，燒開後以小火熬至剩**1**杯過濾取湯汁備用。
2. 雞腿洗淨切小塊後川燙置鍋內，加入上述藥汁、生薑**2**片和水**4**杯燒開，以小火熬約**15**分鐘，加入生山藥（切塊）、枸杞、米酒**2**大匙再煮約**10**分鐘加鹽即可。

* 功效

滋陰補腎，清熱生津，適合糖尿病患者，病後食慾不振，口乾舌燥者及經常熬夜虛火盛易疲倦者食用。

山藥排骨湯

* 材料

1. 四君子湯加味1付-----西洋參三錢、白朮二錢、伏苓二錢、甘草一錢、黃耆五錢、防風一錢
2. 生山藥半斤、生蓮子四兩
3. 豬小排1斤
4. 米酒、鹽

* 作法

1. 四君子湯藥材置鍋內，加水五碗，燒開後以小火熬約**40**分鐘後過濾取湯汁備用。
2. 豬小排洗淨燙過入瓦鍋內，加入山藥、蓮子、米酒、鹽和上述湯汁另加適量水以淹過豬小排。
3. 瓦鍋加蓋後入電鍋蒸熟。

* 功效

健脾益氣，除了能幫助腸胃的消化外，還有預防感冒的功效。

來喝杯茶吧!



麥芽茶

- * **【材料】**：麥芽五錢、穀芽三錢、陳皮三錢、神麴二錢、甘草一錢或冰糖少許。(亦可以請藥房將藥材打碎，以茶包包裝量，再用熱水沖泡，唯效力較輕)
- * **【作法】**作法：所有藥材以1000cc煮沸，小火再煮15分鐘，過濾即可。
- * **【功效】**：開胃健脾，促進消化。

茶飲

- * 中醫養生茶飲因應癌症患者特性規劃三種茶飲
 - * 補脾益氣黃耆茶
 - * 滋陰生津麥冬飲
 - * 養心安神茯神飲

補脾益氣黃耆茶

- 黃耆0.5錢 白朮0.5錢 甘草0.5錢 紅棗1錢 枸杞1錢 陳皮0.5錢
- 精選黃耆益氣固表，白朮補氣健脾，甘草健脾補中，紅棗補脾安神，枸杞益睛明目，陳皮理氣健胃。
- 本茶飲功專補氣健脾，對於腫瘤患者之噁心，嘔吐，食欲不佳可達到輔助效果。
- 藥性偏溫，易口乾舌燥者不適合使用

滋陰生津麥冬飲

- * 麥門冬0.5錢 玉竹0.5錢 紅棗1錢 枸杞1錢
百合(蘇)0.5錢 生地0.5錢 甘草0.5錢
- * 精選麥門冬潤燥生津，玉竹滋陰清熱，紅棗健脾養血，枸杞養陰明目，百合潤肺安神，生地涼血滋陰，甘草補脾和中。
- 本茶飲功專滋陰清熱生津，對於腫瘤患者之口腔潰瘍，口乾舌燥可達到輔助效果。
- 滋陰之品如易消化不良者不適合使用

養心安神茯神飲

- 茯神0.5錢 浮小麥0.5錢 百合(蘇)0.5錢 紅棗1錢 甘草0.5錢
- 精選茯神養心安神，浮小麥益氣補虛，百合養陰潤肺，紅棗建脾和中，甘草調養脾胃。
- 本茶飲功專養心安神，對於腫瘤患者之失眠心煩，焦慮不安可達到輔助效果。

-
- * 食療藥膳茶飲僅為輔助治療，一般劑量偏低，如有症狀仍應諮詢中醫師辨證施治



謝謝大家