

## 癌症飲食

	治療前	治療間	療程後
目的	預防或矯正 營養缺乏問題	1.減緩治療引起的相關副作用 2.協助順利完成治療 3.提升免疫力、降低感染機率	提升生活品質
	維持(增加)體重、增加進食量		預防併發症
營養原則	1.飲食均衡六大類、增加優質蛋白質(豆/魚/蛋/肉/奶)攝取。 2.維持適當體能活動。 3.依個人治療反應程度的不同需求，隨時調整飲食製備方式。 4.遵循醫師或營養師的建議補充維生素或礦物質。 5.不聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良。		1.每日攝取 5 份以上各式蔬果。 2.選擇全穀類(糙米/地瓜/南瓜)優於加工或精製類食物。 3.烹調方式多以蒸、煮、燉、滷為主，避免過多油炸或碳烤。 4.維持理想體位。 (BMI:18.5-24kg/m <sup>2</sup> )

## 治療期間副作用的應對

### 食慾不振

- 1.少量多餐。(每 1-2 小時進食一次)
- 2.變化烹調方式，注意色、香、味調配以增加食慾。
- 3.準備隨手可得的點心或飲品，如:保久乳、豆漿(鋁箔包)、罐裝八寶粥、起司餅乾、毛豆黑豆黃豆製品、營養品。
- 4.以個人喜愛的食物優先選擇。

### 噁心/嘔吐

- 1.嘗試食用清淡、微冰涼飲品或微酸食物，如:舒跑、薄荷糖、檸檬糖/水、梅子水。
- 2.避免正餐時飲用過多液體、太甜太油的食物。
- 4.注意穿著寬鬆舒適、環境溫度及通風。

## 口乾、口腔潰瘍

- 1.採用量少且多次的喝水方式、常漱口。
- 2.避免刺激性、重口味食物，如：太鹹、太甜、太酸、粗糙生硬。
- 3.將食物拌入湯汁或以勾芡方式烹調，製成較滑潤的型態，如：濃湯、奶凍、肉湯。
- 4.口含八仙果或咀嚼口香糖助於唾液分泌。
- 5.補充 B 群、左旋麩醯胺酸等營養補充品。
- 6.使用護唇膏，防止嘴唇乾裂。

## 腹脹、便秘

- 1.避免食用易產氣、高纖維食物，如：豆類、洋蔥、蕃薯、牛奶、碳酸飲品。
- 2.進食時避免講話以免吸入過多空氣。
- 3.增加活動量(輕微散步)、腹部按摩可促進腸胃蠕動。
- 4.長期便秘：應增加纖維攝取量(全穀類、蔬菜、水果)、足夠水量。
- 5.養成良好排便習慣。

## 白血球減少

- 1.烹調食物前後、進食前都需洗淨雙手。
- 2.避免生食或烹調不完全的食物(如：涼麵、生菜沙拉、荷包蛋)、生水、隔夜菜，並注意食物保存期限及存放環境。
- 3.水果經削皮後食用(多選擇帶皮水果)。
- 4.生食、熟食、水果砧板應分開，使用後需清潔與消毒。
- 5.注意外食的用餐環境與衛生。
- 6.增加優質蛋白(豆/魚/蛋/肉/奶)攝取量。

## 腹瀉


- 1.注意水份、電解質的補充。
- 2.先使用清流質食物，如：米湯、去油清湯、舒跑、清果汁。
- 3.避免攝取太油、太甜、高纖維、乳製品。
- 4.少量嘗試清淡粥品。
- 5.如未改善或太嚴重仍需馬上就醫。

### 參考資料

章樂綺總校訂(2011)·實用膳食療養學(三版)·台北：華杏。台灣癌症基金會。

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳·膳食療養學實驗(2016修訂)·台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您 2023年04月修訂