

三、治療後飲食原則&生活型態

1. 均衡飲食，食物多樣化：

- 以未精緻全穀雜糧類為主食（如：地瓜/燕麥/南瓜/糙米等）
- 選擇各色蔬菜與水果（如：番茄/胡蘿蔔/甜椒/菠菜/藍莓/洋蔥等）
- 選擇優質蛋白質，注意來源與選擇順序：



- 避免加工製品（如：香腸/火腿/培根等）
- 烹調時選用植物性油脂，增加多元不飽和脂肪酸攝取，反之應減少動物性油脂使用（如：雞油、豬油等）
- 適量補充水份，每公斤體重約需25-30ml水份，若有腎臟/心臟疾病或需要限制水份者，請洽詢醫師

2. 維持理想體重&健康生活型態：

- 維持身體活動，建立運動習慣
- 避免抽菸、喝酒、嚼檳榔

3. 根據醫師建議規律回診

參考資料：

1. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. Clinical Nutrition 2021;40(5):2898-2913.
2. Food Safety During and After Cancer Treatment. Cancer Net. 2021.
3. Healthy Living After Cancer. Cancer Net. 2021.
4. 台灣癌症防治網-癌症新探96期。癌症病人的營養管理照護。
5. 財團法人台灣癌症基金會。自我照護管理，癌症營養。

四、常見癌症飲食迷思

QA 癌症病人需減少肉類攝取，甚至改成素食或生機飲食？

✘ 錯誤！治療期間需要足夠的熱量與蛋白質提供身體組織修復、重建及調節免疫功能，因此建議**均衡飲食**，選擇優質蛋白質，如：**黃豆製品（豆腐/豆漿）、雞蛋、魚肉、海鮮、禽畜肉類、乳製品**等，並避免生食，以預防感染風險。

QA 吃太營養只會讓癌細胞增長？

✘ 錯誤！癌症病人熱量需求較一般人高，若營養狀況不佳，容易因營養不良導致免疫力下降、預後狀況不佳，因此應**均衡飲食、維持體重**。

QA 治療期間補充保健食品，應多加留意？

○ 正確！市面上保健食品有許多種，如：中草藥、人蔘、靈芝、益生菌等，若治療期間想要補充應尋求醫師或營養師建議。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或販售

著作權人：義大醫療財團法人

19.8x21cm 2024.12印製 2024.03修訂 HA-3-0010(2)

癌症飲食



癌症飲食 - 簡介

在面對癌症治療的旅程中，飲食是最重要的一環，正確與安全的飲食照護有助於維持身體健康、預防體重減輕、降低治療引起的副作用，以提升治療的耐受性並順利完成治療。

一、治療前營養評估&飲食原則

□ 以BMI（身體質量指數）、體重減輕狀況、血液白蛋白濃度檢視自身營養狀況，若有以下情形則有**營養不良風險**

1. BMI < 18.5 kg/m²

- 理想BMI為18.5-24 kg/m²

以身高160 cm、體重50 kg 為例

$$BMI = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高}^2(\text{m}^2)} = \frac{50\text{kg}}{1.6\text{m} \times 1.6\text{m}} = 19.5$$

2. 一個月體重減輕 > 5%

3. 血液中白蛋白 < 3.0g/dl

□ 根據目前營養狀況進行營養補充

低
風
險

※維持體重、避免肌肉流失※

1. 維持均衡飲食。
2. 建立運動習慣。

高
風
險

※增加體重、增加肌肉質量※

1. 補充高熱量、優質蛋白質食物，如：海鮮豆腐粥、雞肉花椰燉飯、芝麻牛奶等。
2. 補充免疫調節營養素：魚油、精胺酸、核苷酸，減少身體產生的發炎物質、增加免疫力，如：深海魚類、肉類。
3. 食慾差時應少量多餐，餐間補充點心。
4. 增加活動量，避免肌肉流失，可選擇中強度阻力訓練（如：健走/爬樓梯）。

二、治療中飲食原則

1. 均衡飲食，選擇天然食物：食物包含六大類，建議每天均衡攝取各類天然食物，避免加工製品、醃漬物。



2. 頭好壯壯，選優質蛋白質：治療期間蛋白質的需求量提升，可由豆魚蛋肉類與乳品類來補充，其中優質蛋白質包含：黃豆、毛豆、豆腐、魚肉、蝦蟹、雞蛋、禽畜肉及乳製品等。
3. 預防感染，注意食品安全：治療期間應避免生食（含生機飲食），如：生菜、生魚片及蜂蜜等，注意飲用水（需煮沸）、冰塊來源，選擇帶皮水果，以降低細菌、微生物等所帶來的感染風險。
4. 評估進食，選擇合適質地：根據牙口、吞嚥狀況選擇軟質/糊狀/流質等質地，避免粗糙、難消化食物，如：炸物、糯米製品等。

天然攪打製作範例



(正餐) (點心)

※流質製作請參閱天然攪打製作範例QR Code

5. 補充營養，選合適營養品：尋求醫師或營養師協助，選擇合適的營養品。
 - 均衡配方/濃縮配方
 - 腫瘤配方
 - 特殊營養素：魚油、麩醯胺酸

※請參閱營養品介紹QR Code



營養品介紹

6. 少量多餐、補充餐間點心：食慾差時，可採取少量多餐，餐間補充體積小、高熱量點心，如：冰淇淋、布丁、奶酪、豆花等。

7. 常見治療副作用與應對技巧

□ 常見副作用



A. 食慾不振



B. 味覺改變



C. 口乾



D. 噁心/嘔吐



E. 腹瀉/腹脹



F. 口腔潰瘍

副作用
應對技巧



症狀	飲食原則及改善方法
A. 食慾不振	<ul style="list-style-type: none">• 少量多餐、選高熱量高蛋白食物• 經常變化烹調方式與型態• 選擇喜愛的食物並放鬆心情享用
B. 味覺改變	<ul style="list-style-type: none">• 利用辛香料降低肉的苦味• 補充含鋅食物：海鮮（蚵仔/蛤蠣）、雞蛋等，以改善味覺
C. 口乾	<ul style="list-style-type: none">• 含冰塊、喝開水/無糖飲品• 選擇濕潤食物（蒸蛋/奶昔等）• 避免辛辣食物、飲酒
D. 噁心/嘔吐	<ul style="list-style-type: none">• 飯後適度休息、少量多餐• 進食時遠離油煙、異味處
E. 腹瀉/腹脹	<ul style="list-style-type: none">• 注意水份、電解質補充• 避免易產氣、粗糙食物，如洋蔥、豆製品、地瓜等
F. 口腔潰瘍	<ul style="list-style-type: none">• 避免刺激性（辛辣、酸性）食物• 選擇流質食物或市售營養品• 適量補充麩醯胺酸10-30克/天

※更多副作用應對技巧請參閱右上角QR Code