

腫瘤飲食建議

當您發現生病後：

請明白腫瘤其惡質特性，無法靠『某些特殊飲食限制』或秘方來轉變，此時您所需的體力、抵抗力和免疫力，都等著您提供日常新鮮食物中的各類營養素來加強！

熬湯能熬出來的多是「普林」，普林會使尿酸升高，魚湯、肉湯不夠營養，真正的營養素在『肉』裡面。

生活規律，能吃盡量吃，勿過度限制，可以鍛鍊肌肉更好，因為肌肉等於體力，也等於免疫力。

當您在化放療手術中：

味覺會改變，若特別想吃某些重口味食物，確認乾淨衛生後即可食用，無須有罪惡感。若覺口腔有金屬味，口含微酸糖果，可用糖醋、檸檬、香草、香酥…增加風味。

只要針對出現的狀況，如(噁心、口破、口乾、便秘…等)作處理即可，請勿過度驚慌。

療程前一週：生活規律，能吃盡量吃，增加荷重運動(小瓶礦泉水的重量)，肌肉等於免疫力。

療程後一週：吃好消化的餐食，吃不下喝均衡營養品代替，盡量吃熟的，水果以洗淨剝皮立刻食用為佳，多補充水份(檸檬片泡冷水、菊花茶、麥茶…)

休息的時段：一天六餐高熱量高蛋白，能吃盡量吃，吃不下用喝的，要貯備體力進入醫療處置(吃牛肉當補血點心一週兩次，每次半個手掌大即可)。

腫瘤飲食建議

當您療程結束後：

1. 每日五蔬果，三份蔬菜兩份水果。
2. 胚芽糙米飯，多選粗糙之全穀類。
3. 清淡少油鹽，多用蒸煮少用炸烤。
4. 定時兼定量，少吃零食固定三餐。
5. 不碰添加劑，少吃醃漬燻烤食物。
6. 新鮮魚肉豆，每餐盡量要吃二兩。
7. 多吃平時不愛吃的無毒時令蔬果。

備註：

1. 營養品以綜合維生命及魚油為主，勿信昂貴秘方。
2. 中藥如枸杞、黃耆(生芪)、紅棗，對體力恢復雖有一定效果，建議以療程完全結束後給予為佳。
3. 多喝白開水或檸檬片泡冷水、麥茶、菊花茶等。
4. 蜂王乳、蜂膠、山藥、靈芝、葡萄籽、月見草油、大豆異黃酮...等含類黃酮(似女性荷爾蒙)，女性腫瘤患者慎用，但豆腐、豆漿可適量食用。
5. 不新鮮的帶殼海產，可能引發食物中毒，請注意。
6. 茄子、竹筍、雞肉、蝦子、螃蟹、鴨肉、海鮮...等，因個人體質，可能引起過敏，但無須特別禁食。
7. 白血球無法只靠飲食提昇，早睡早起適量運動即可，白血球過低時，該時段避免吃生菜沙拉、生魚片...等的生食，新鮮水果請選剝皮後可立即食用的種類，如(橘子、香蕉、葡萄)。

腫瘤飲食建議 Q&A

噁心反胃

1. 檸檬、鳳梨、糖醋、酸梅、薑汁、洛神...等。
2. 飲用市售均衡營養配方，可用(杯湯/濃湯)調整口味。
3. 利用九層塔、香菜、蔥、薑、八角...等增加風味。

嘴破

1. 食物儘量在常溫或低溫下食用，或用吸管避開傷口。
2. 每天補充維生素B群或食用綠豆湯。
3. 進食過後立刻漱口及擦上口內藥膏。
4. 麥醯胺酸(速養療、基速得、三多、益富...)泡冷水，含嘴裡3~5分鐘再吞下去。

口乾

1. 擦護脣膏(凡士林)，備茶水飲料口乾即飲，溫潤口咽。
2. 用肉汁、苟芡、濃湯增加食物的濕度。
3. 酸味果汁或口含烏梅、薄荷糖、冰棒。

便秘

1. 起床喝一杯300~500cc室溫的涼開水。
2. 木瓜、香蕉、蘋果帶皮吃(用綠色菜瓜布刷洗)…等。
3. 自己的方向，由右往左繞圈按摩腹部。
4. 睡前吞1茶匙苦茶油，異麥芽寡糖、乳酸菌…等。

腹瀉

1. 補水2000~3000cc，去皮蘋果泥、柳丁汁…等。
2. 有脫水情形-喝淡鹽水、稀釋等量運動飲料。
3. 吃稀飯、饅頭…等纖維少的食物，一天六餐。

腫瘤飲食建議

貧血-易疲倦、煩躁、抵抗力減弱

1. 多吃紅肉類、豬血、蚵仔、海藻類、豆類等。
2. 鈣跟鐵會互相抵銷，吃紅肉那餐，不要同時喝奶類。
3. 雖然生素 C 可幫助鐵吸收，但櫻桃、黑棗、桑椹...等水果，補“血糖”比較快。

生機飲食？

『生食』不用農藥或化肥培養的有機農作物，強調可提升免疫力。由於直接生食蔬果或搾汁，故能保留完整微量營養素。如長期以此為主，雖「微量維他命」夠，但『總熱量』不足，反易導致嚴重的營養不良。

有機飲食？

跟生機飲食類似，只是不特別強調『生食』，一般有認證的以吉園圃...等為主。建議以均衡飲食為基礎，再搭配此類作為蔬果的來源，才是適合的飲食方式。

可以提高免疫力的食物有哪些？

1. 十字花科，青(白)花椰菜、高麗菜、蘿蔔...等。
2. 菇菌類，香菇、蘑菇、柳松菇、鮑魚菇...等。
3. 新鮮海產肉類食物，可以提高細胞自我修復力。

日常生活怎樣才能提高免疫力？

1. 正常三餐、定時定量、負重運動。
2. 吃時令新鮮蔬果、不偏食不熬夜。
3. 少油少糖少鹽、多纖維多深海魚。
4. 少吃燒烤、醃漬及過度加工食物。
5. 戒除菸、酒、檳榔...等不良習慣。