

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

Q
A

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。

Q
A

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。

Q
A

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



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

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

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

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※

- 維持均衡飲食。
- 建立運動習慣。

※增加體重、增加肌肉質量※

- 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。
- 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。
- 食慾差時應少量多餐，餐間補充點心。
- 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）。

高風險

二、治療中飲食原則

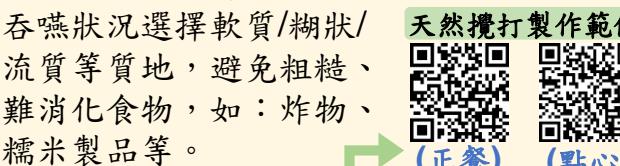
1. 均衡飲食，選擇天然食物：食物包含六類，建議每天均衡攝取各類天然食物，避免加工製品、醃漬物。



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。



※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 ➔ 营養品介紹 QR Code

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