

四、癌症治療相關副作用之飲食對策

症狀	症狀飲食改善方式
噁心嘔吐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐，進食時不要搭配大量開水或液體。 2. 採清淡飲食，避免油膩及辛辣食物。 3. 避免同時攝取冷、熱的食物。 4. 注意水分及電解質補充。 5. 視情況食用酸梅、梅片等酸味食物。
食慾不振	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐，選擇高熱量、高蛋白的食物。 2. 利用不同辛香料，或多變化烹煮方式，以促進食慾。 3. 可選擇平時較喜愛的食物，調整飲食內容。 4. 隨時預備可取得之點心、飲料。 5. 視進食量搭配營養補充品。
腹瀉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐。 2. 採清淡飲食，避免油膩、太甜及刺激性食物。 3. 避免飲用鮮乳等乳製品。 4. 注意水分及電解質補充。 5. 避免過於冰冷食物，急性腹瀉後，可先嘗試用米湯等清流質食物，讓腸道休息。
腹脹	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐，進食時不要搭配大量開水或液體。 2. 避免產氣食物：洋蔥、青椒、高麗菜、花椰菜、地瓜、乾豆類、韭菜、乳製品、碳酸飲料等。 3. 避免咀嚼口香糖或用餐時不停地說話。 4. 避免纖維過多的食物。
吞嚥困難	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇質地柔軟食物，如布丁、豆花、蒸蛋。 2. 若有需要可將食物剝碎後食用。 3. 可用玉米粉或麥粉等，使食物稠度增加。 4. 利用勾芡或加入湯汁一起進食。 5. 若進食量不足，搭配濃縮高蛋白營養配方補充。

症狀	症狀飲食改善方式
口腔潰瘍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇高熱量高蛋白質食物促進傷口癒合。 2. 多補充水分，避免口腔過於乾燥。 3. 補充富含維生素B群及維生素C食物，如穀類、奶類及新鮮水果。 4. 避免疼痛，可使用吸管吸吮液體。 5. 使用柔軟細碎的食物，避免菸酒及刺激性食物。 6. 視情況補充左旋麩醯胺酸(L-Glutamine)。
口乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常漱口，不濫用漱口水。 2. 多補充水分，茶與檸檬水有助於降低口乾感覺。 3. 咀嚼口香糖或含糖果、冰塊，促進唾液分泌。 4. 避免調味過重食物。
味覺改變	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於苦味較不耐，但對甜或酸味則接受度較好。 2. 進食前先以茶或稀鹽水漱口，以去除口腔異味，並提高味覺的敏感度。 3. 以蛋、豆製品或白肉取代紅肉。
白血球降	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物以全熟為主。 2. 水果以剝皮或削皮為原則。 3. 飲用煮沸過的水，勿飲用生水或瓶裝水。

營養師小叮嚀： 年 / 月 / 日



一、癌症飲食重要性及目的

🚫 癌症治療過程與治療前後的營養狀況會影響病人身體免疫力、體力的維持、身體細胞修復的能力，因此藉由飲食治療，可以減少治療所產生的副作用。

🚫 目的：

1. 減輕治療所引起之副作用及預防因營養不良引起的併發症。
2. 修補因治療所產生的損傷，促進新組織的建造。
3. 增加對各種治療的接受能力，及對感染的抵抗力。

🌟 癌症營養衛教影片



二、飲食原則

目標是保持理想的體重，若能增加的話是最好的理想目標。

1 天然飲食多樣化，均衡攝取六大類。



• 衛生福利部食品藥物管理署

攝取足夠的熱量，優質蛋白不可少。

種類	單位	一天熱量需求				
		1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡
全穀雜糧類	碗	1.5	2	2.5	3	3
豆魚蛋肉類	份	4	5	6	7	8
乳品類	杯	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類	份	3	3	4	4	4
水果類	份	2	2	2	3	3
油脂與堅果種子類	份	3	4	5	5	6

※ 優質蛋白質來源：

- 豆** 豆漿、豆腐、豆干、豆皮…等
- 魚** 所有魚類、海鮮…等
- 蛋** 蒸蛋、炒蛋、水煮蛋…等
- 肉** 雞、豬、鴨、鵝肉…等

2 不隨意偏信偏方，遵循營養師指示。

三、六大類食物份量替換：

類別	食物種類及份量替換
全穀雜糧類	飯 1 碗 (4 份) = 2 碗稀飯 = 2 碗麵食 = 12 匙麥片 = 12 片蘇打餅乾 = 2 片薄吐司 = 1 個方型饅頭 = 2 碗地瓜、馬鈴薯、南瓜、芋頭、山藥 = 2 根玉米 = 1 碗紅豆等乾豆
蔬菜類	1 份 = 100 克綠、紅 (大蕃茄)、黃、白 (苦瓜、筍白筍)、紫/黑 (茄子、各式菇類…) 等 各色蔬菜 。 = 收縮率較高的蔬菜 (如莧菜、地瓜葉等)，煮熟後約占 半碗 = 收縮率較低的蔬菜 (如芥藍菜、青花菜等)，煮熟後約占 2/3 碗
水果類	1 份 = 1 拳頭大小 = 1 平碗水果量 (小番茄、葡萄、草莓… 可以此估算)
豆魚蛋肉類	1 份 (1 兩) = 1 兩 (魚雞豬牛羊…) 約 3 根手指頭大 = 蝦仁 6 個 = 大文蛤 6 個 = 1 個蛋 = 半盒盒裝豆腐 = 3 小格傳統豆腐 = 1 又 1/4 塊五香豆干 = 260cc 無糖豆漿
乳品類	1 份 = 鮮奶 240cc = 3 平匙低 / 脫脂奶粉
油脂與堅果種子類	1 份 = 植物油 1 茶匙 (約 5 克) = 瓜子 1 湯匙 = 杏仁果 5 顆 = 核桃 2 顆 = 花生仁 10 顆 = 黑 (白) 芝麻 1 湯匙 + 1 茶匙 = 腰果 5 顆