

# 希望之路

饮食满分  
抗癌加分



# 癌友之家

## 陕西省肿瘤医院患者服务中心

**当您**得知自己或亲属罹患癌症、心情抑郁时

**当您**饱受疾病折磨无处倾诉时

**当您**想脱离痛苦、病情、治疗充斥的环境时……

**亲爱的朋友们请来这里**

**这里有**心灵的栖息地

——春语心理工作室

**这里有**才艺的展示空间

——医患联谊会

**这里有**脱发尴尬的释怀

——爱心小花帽、假发的租赁

**这里还有健康讲堂、技能传授**

同伴互助、信息传递、  
社会资源的链接与支持

**这里是交流、学习和放松的平台**

**这里有医护人员、志愿者、社会工作者、  
心理咨询师、营养师……**

**这里就是陕西省肿瘤医院患者服务中心、  
陕西抗癌俱乐部**

**抗癌路上有我们伴您一路同行！**

地址：陕肿门诊三楼患者服务中心

电话：85276027 85276359

## 陕西省肿瘤医院简介

陕西省肿瘤医院成立于1978年，历经近40年的发展，目前已成为陕西省集肿瘤诊疗、科研、防控、教学、康复于一体的三级甲等肿瘤专科医院，承担陕西省肿瘤防治重任。

我院是国家卫计委指定的全国市、县级医院肿瘤规范化诊疗指导医院，陕西省肿瘤医联体的理事长单位，陕西省肿瘤医学质量控制中心。医院学科设置齐全，现开放床位1000张，设立病区21个，医技科室9个，体检中心、康复中心及患者服务中心，满足肿瘤患者诊疗、人文、康复服务。

拥有头颈肿瘤外科、妇瘤科、放射治疗科等多个陕西省优势特色专科；乳腺病诊疗中心、妇科肿瘤诊疗中心、精确放射治疗中心等多个

省级研究、诊疗中心，成为医院建设肿瘤诊疗优势学科群的有力支撑。医院着力打造就医方便、流程合理、宾至如归的花园式人文医院。建立“患者服务中心”、“陕西省抗癌俱乐部”、“春语心理工作室”等患者康复组织。与台湾癌症希望基金会携手在省内开展肿瘤患者全人照护和患者服务个案管理模式，在全院推行与国际接轨的肿瘤康复理念，提高了肿瘤患者生活质量。同时，创建陕西省首家“无痛医院”、“无呕医院”，让更多癌症患者获得更舒适的就医体验。

我院愿以优秀的肿瘤学专业人才、先进的医疗设备、精湛的医疗技术、科学的医院管理、舒适的就医环境和人性化的护理和关怀，为来自全国的患者提供优质服务。



## 两岸携手 抗击癌症

在中国，每分钟就有 7 人被确诊为癌症，每天有 10410 人成为癌症患者，每分钟有 4 人死于癌症。（数据来源于 2018 年《肿瘤年报》）这一连串冰冷的数字，也激发起公众对癌症了解的欲望更加强烈。而良性的经济发展模式与个人健康生活方式的建立、以及肿瘤医学的进步，都已经证明：癌症可防、可控、可治！陕西省肿瘤医院作为全省唯一一所公立三级甲等肿瘤专科医院，有能力为肿瘤患者提供一流、规范的诊断、治疗、康复服务，也有义务为公众提供癌症预防、诊疗相关方面的知识，以消除公众对癌症认知的误区。

这份薄薄的手册，凝聚着台湾癌症希望基金会同道和我院数十位

医疗、护理专家的智慧和心血，也传递着我们共同的期许：抗癌路上，你我同行。

在此感谢台湾癌症希望基金会近年来给予我们的指导和帮助，感谢我院专家们百忙之中抽出时间投注在该项目上的精力。让我们一起携手，共同抗击癌魔！

陕西省肿瘤医院院长：



# 知识就是力量 您可以活得更精彩！

## 认真抗癌 再现生命光彩！

21 世纪，“癌症”已成为全球人类健康最大的威胁。2014 年中国恶性肿瘤估计新发病例数 380.4 万例，平均每天超过 1 万人被确诊为癌症，每分钟有 7 个人被确诊为癌症。发病率约占世界 22%，发病人数居全球第一。

医学不断进步，只要早期诊断适切治疗，癌症已经不再是绝症。然而，面对癌症许多病患常因信息不足，误信偏方错失治疗黄金期，造成极大遗憾；所以如何协助癌症病患学习掌握疾病信息，及时寻求正确医疗途径，坚持治疗不中断等等行动努力，才能达到活得久、更要活得好的目标。

在台湾成立于 2002 年的癌症希望基金会，矢志协助癌症病患及

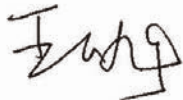


其家人走过艰辛抗癌路，迈向康复。为此，癌症希望基金会编撰出版系列疾病诊疗、照护指导手册、单张及光盘，同时更为病患精心设计「希望护照」，期带领病患从了解自身疾病、诊疗目的、副作用照护，提升「知」的能力，不让知识缺乏，成为治疗阻力！

参与公益组织活动十余年来，有机会和理念相同的伙伴合作共同对抗癌症，一直是我乐在工作的动力。很高兴癌症希望基金会与陕西省肿瘤医院合作，于2016年首次将本会手册发行简体版，并因应中国情况，由陕肿召集审阅专家团队，将手册内容适度改写，以符合当地的医疗现状及用语，共同携手协助大陆更多罹患癌症的家庭度过身心煎熬的难关，打赢这场抗癌胜仗！迈向更健康的生活！

我们一起加油！

癌症希望基金会董事长：



## 【推荐序】

照顾癌症病人多年，常会听到病人的两种说法：「得了癌症后，不能吃的太营养！不然会养到癌细胞。」以及「为了让身体恢复快，能够完成治疗，要多吃一些高营养的东西！」到底哪种说法才是对的呢？深感病人对于饮食知识的不足及不知正确补充营养的方法是造成病人无所适从的原因，也使得病人营养不良、体重减轻的状况十分常见。

营养状况不好，除了受到癌症本身对进食的影响外，治疗的副作用如嗅觉不敏感、味觉混淆、以致食欲变差；或对于某些食物产生异常的味觉，如：肉类尝起来味道变苦；也有人常常没吃下什么食物，但总觉得有饱食感，导致小肠吸收能力减退、营养摄取不足，体重下降，诸多状况如不改善，不仅会影响到治疗效果，甚而无法顺利完成完整治疗。

根据癌症希望基金会近年服务过的癌症病友及家庭，约有三分之一的癌症病人对「营养知识」求知若渴。然而目前，国内报章杂志所报导的健康信息往往不尽完整与正确，甚至还传播一些似是而非的观念，误导读者。今天，很高兴看到由癌症希望基金会出版这本编写的这本《营养满分，抗癌加分》，做为病友与家人的营养指南。由于内容涵括了病人在治疗前、治疗期间和治疗后，如何正确的饮食，相信面对癌症治疗的病人，能对「吃什么？」「如何进食？」有更完整而正确的信息，是一本相当有用的参考书。因此特别予以推荐，以表达对癌症希望基金会的支持。

和信治癌中心医院营养室主任

王丽民

## 导言

食物，不仅提供身体能量的来源，健康的饮食，更可以减少或是预防慢性病的产生。

癌症病人往往将患病，归咎于错误的饮食习惯，并积极寻找抗癌的饮食秘方。其实，癌症的发生多为复杂的多重因素，不容易找出单一的影响因素，而饮食因素也绝非是唯一的原因。而在治疗前、治疗期间和治疗后建立正确的饮食观念，除了帮助对抗癌症之外，也有利于保持健康有活力的生活。

癌症病人受肿瘤侵犯身体组织，加上治疗也对身体产生影响，重视并解决营养问题及持续维持良好的营养状态更为要。在癌症治疗期间，提供充足的营养能强化人体的免疫功能，并加速受损器官的修复，使体力尽早恢复，从而安然度过接下来的每个疗程！

配合癌症治疗的阶段性营养需求，基金会编写出这本饮食手册，除了帮助癌友和亲友了解抗癌所需要的营养，更希望癌友能以最佳的饮食方式当利器，勇敢面对治疗时所产生的副作用。

要特别提醒的是，这本指南所提供的信息，不能完全取代专业营养师及医师的指示。有任何问题，还是要常常和医师、护理人员以及营养师讨论您所需要的营养及正确的处理方式。



# 目录



癌症治疗期间的饮食概念 \_\_\_\_\_ 15

◆ 了解癌症患者营养的需求 \_\_\_\_\_ 16

◆ 认识均衡饮食 \_\_\_\_\_ 17

◆ 了解营养不良的评估 \_\_\_\_\_ 20

◆ 认识补充营养素的方式 \_\_\_\_\_ 22

治疗期间的饮食问题 \_\_\_\_\_ 24

◆ 手术期间 \_\_\_\_\_ 25

◆ 放射线治疗期间 \_\_\_\_\_ 28

◆ 化学治疗期间 \_\_\_\_\_ 32

◆ 免疫系统较弱期间 \_\_\_\_\_ 34

◆ 有特殊症状时期的饮食 \_\_\_\_\_ 40

# 目录

治疗结束后的营养	65
癌症饮食 知识问答	68
附营养饮品制作方法及种类	77

主 审：宋张骏

副主审：姚俊涛

校 对：孙晓茹

本册审阅：丁 娟

本手册原始内容来自台湾癌症希望基金会  
《希望之路》卫教手册，并经授权由陕西  
省肿瘤医院审阅专家编撰改写及印制。



# 癌症治疗期间的饮食概念

了解癌症患者营养的需求

认识均衡饮食

了解营养不良的评估

认识补充营养素的方式





## 了解患癌对营养的影响

不同的癌症对身体会有不同的影响，也会造成不同的饮食改变，包括：

- ▶ 有些肿瘤会堵塞到食物通过的路径，例如胃癌、大肠癌等，使身体不舒服、不想吃东西。
- ▶ 有些肿瘤会影响身体相关的味觉功能，使食物味道改变。
- ▶ 癌症治疗的副作用可能会使食欲变差，或产生一些不舒适的症状（疲倦、腹泻、便秘、口腔粘膜溃疡疼痛等），因而影响进食。

因此，在癌症治疗期间常会遇到饮食困难问题，尤其是面对治疗产生的副作用或是身体不舒服的时候，更是如此。因此，必须常常变换饮食以增加体力，才能对抗癌症和治疗所产生的副作用。

## 认识均衡饮食

营养素普遍存在于各种食物中，基本上分为蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水，均衡的摄取食物种类，才能获得均衡的营养。蛋白质、脂肪、糖类与热量产生有关，维生素、矿物质则负责协助营养素的消化、吸收及进入人体后的正常代谢。因此，对于癌症病人来说，各种营养素更是缺一不可。

**蛋白质：**蛋白质是成长、修补身体组织、维持适当的免疫功能必需的营养素。如果没有足够的蛋白质，生病的时候

比较不容易康复，也比较容易受到病菌感染。所以，癌症病人比一般人需要较多的蛋白质。因为在手术、化学治疗或是放射线治疗后，需要更多食物中的蛋白质摄取来修补身体组织和避免感染。良好的蛋白质来源，包括瘦肉、鱼、家禽、奶制品、核果、豆类 and 蛋类食物。

**碳水化合物和脂肪：**身体需要的热量大部分来自碳水化合物和脂肪。每个人因为年纪、体型和运动量不同，所需要的热量也不同。碳水化合物的来源有面包、面食、谷类、豆类、水果和蔬菜，应多以全谷类、根茎类为主，并有足量的蔬菜水果摄取。脂肪的来源包含油脂（如：奶油、植物油）、肉、鱼及家禽的油脂，还有坚果（如：花生、核桃、杏仁等）含有油脂的种子。因为国人普遍对维生素 E 严重摄取不足，因此建议一天食用约一汤勺的坚果。

**维生素和矿物质：**维生素和矿物质是成长和发育所必需的营养素，帮助身体充分运用食物中的能量。通常能提供足够的热量和蛋白质的均衡饮食，也会有足够的维生素和矿物质。但是当您无法维持均衡饮食时，医师可能会依照您的情况，建议不同的维生素和矿物质补充剂。

**水分：**是健康的必备条件（人体中约 60~70% 是水分）。如果没有饮用足够的水分，或是有呕吐、腹泻的情况，都可能发生脱水的现象。您可以询问医师或护士，每天需要补充多少水分，以避免发生脱水现象。

如何均衡的摄取各类营养 目前国人热量摄取普遍过高，应减少米饭主食及油脂的量，增加豆鱼肉蛋类摄取量，热量来源以蛋白质为优先，同时也增加蔬果的份量，并强调每日运动 30 分钟，

及喝水 2000 毫升。这饮食原则对于癌症病人也一样重要，只是治疗期中应更增加蛋白质的摄取量。



### 了解营养不良的评估

除了较复杂的抽血数值及身体测量之外，体重下降是营养不良的指标之一，体重下降越多，除了发生营养不良的机会增高，也会影响到治疗的疗效及存活率。因此，为了维持体重与体力，通常治疗期所需的热量及蛋白质量会比平常多。在不刻意减重情况下，如果一个月内体重下降超过 5%，就是一个警讯。体重下降计算方法如下：

体重下降计算方式：（平常体重－目前体重）×100%

体重下降计算方式：

$$\frac{(\text{平常体重} - \text{目前体重})}{\text{平常体重}} \times 100\%$$



举例：一个月前的体重55公斤，目前体重52公斤

$$\frac{(55 - 52)}{55} \times 100\% = 5\% \text{ (要补充营养了)}$$



## 认识补充营养素的方式

因为癌症本身或治疗引起的特殊状况，在治疗期会建议增加热量及蛋白质的摄取，因此，除了像平常一样饮食之外，有时还需要不同的方式来补充营养：

**经口进食：**尽可能地由口进食，摄取有营养的食物和饮料来取得养分，除了获得饱足感之外，重要的还包括品尝美味。为了要有足够的营养素，食欲不佳时，也可进食高热量、高蛋白的正餐，外加点心、市售的营养补充品、家里自己做的饮料和奶昔来达到热量需求。经口进食的餐包括一般饮食、软食、半流质、流质、碎食、糊（泥）饮食等。

**鼻饲饮食：**如果由口进食有点困难或正常经口进食难以达到热量需求，有时可能需要借助鼻饲食。鼻饲食是以一根

细而有弹性的管子，经由鼻孔或胃造口，使流质的营养配方可以经由管子进到胃里。这些营养配方可以提供预定的热量、蛋白质、维生素和矿物质。种类包括均衡配方、特殊配方（依照疾病类别或特殊营养素添加）、浓缩配方等市售营养补充品；至于采用哪种配方，您可与营养师讨论后再使用。

**全静脉营养输液：**对于肠胃吸收有问题的人来说，鼻饲食也可能无法供给足够的水分和养分。这种情形下，通常要用静脉注射给予全部的营养。

**全静脉营养输液最常用在下列病人身上：**动过消化系统手术者；肠子完全阻塞者；严重腹泻或呕吐者；因癌症或治疗导致并发症以至于不能正常饮食，或是不能使用鼻饲食者。



## 治疗期间的饮食问题

手术期间

放射线治疗期间

化学治疗期间

免疫系统较弱期间

有特殊症状时期的饮食



## 手术期间

### 一、手术对身体的影响

手术后，身体需要更多的热量和蛋白质来帮助伤口愈合。很多人会在这个时候觉得疼痛和疲倦，而且手术的副作用可能会导致无法正常进食。尤其是手术切除部位包含消化系统，例如口腔、食道、胃部、小肠、结肠和直肠的某一部分，会改变病人吸收养分的能力。

### 二、手术后的饮食建议

手术前一天，通常需要禁食，甚至手术后的几小时或一两天，都暂时不能吃一般的食物。手术后带来的副作用及持续的时间，要看手术的部位以及身体健康状况，不过，几乎所有手术后的病人都会食欲不振和疲倦。这也是由于手术麻醉

会影响肠道蠕动，加上超过一两天没吃东西。当医师评估您已经可以进食，通常会先让您吃容易消化的食物和饮料。

以下是手术后较典型的饮食进程：

**清流质食物：**水、运动饮料、过滤后的清果汁、蔬菜清汤、去油清汤、米汤、蜂蜜、糖浆。

**软质食物：**主食类如苏打饼干、白面包、小餐包、馒头、速溶麦片、稀饭、面条、马铃薯、粥；蔬菜水果可食用果泥或菜泥（新鲜或婴儿食品）、纤维低的嫩叶以及瓜果类、去皮去籽甜度、酸度较低之水果或果汁；蛋鱼肉类可选择黄豆制品（豆浆、豆腐、原味豆花）、嫩瘦肉或碎肉及蛋；奶制品则包含松软的蛋糕、布丁、奶昔、冰淇淋、不加糖的牛奶等；油脂可以适量食用，但不宜太过油腻。

**一般食物：**尽可能少量多餐。小心产气性食物—豆类、瓜类、十字花科蔬菜、青椒、洋葱、牛奶及相关奶制品。

## 希望叮咛

- ♥ 开始恢复饮食后，尽量选择低脂和容易消化的食物和饮料，避免高脂的油炸或油腻食物。
- ♥ 复原期间，要多喝流质的食物，以免脱水。
- ♥ 由医护小组成员的指导，您可以尽快恢复原本正常的生活。适当的运动可以促进食欲，但是要小心并且循序渐进。

手术过后几天，很多副作用会慢慢减轻或消失。可以使用药物、自我照顾或改变饮食这三种方法来减轻手术引起的不适。每个人恢复进食的状况皆不相同，如果您感到不适，要记得告知医护人员。



## 放射线治疗期间

放射线可以阻止癌细胞分裂和成长。但是放射线治疗的同时，照射范围也会伤害到正常细胞。大多数癌症病人的放射线治疗是持续性治疗，每周要做五次，疗程要持续二到九周不等。至于会产

生什么副作用，要看治疗的部位、范围的大小、放射线的剂量和放射线的次数而定。即使是同样的部位和剂量，每个人也可能会不同的反应。

以下放射线治疗部位与饮食有关的副作用：

放射线治疗部位	与饮食有关的副作用
脑部、脊椎骨	恶心，呕吐
舌头、声带、扁桃腺、唾液腺、鼻腔、咽喉	口腔疼痛、吞咽困难或疼痛、味觉改变或丧失味觉、喉咙痛、口干、唾液变浓
肺部、食道、乳房	吞咽困难、胃灼热
大肠、小肠、前列腺、子宫颈、子宫、直肠、胰脏	食欲不振、恶心、呕吐、腹泻、腹胀、不能忍受奶类食物



副作用的出现通常是在治疗后的第二或第三周开始，在疗程进行到三分之二的时候最严重。疗程结束后，大部分的副作用还会持续两、三周（有些副作用会持续久一点）。如果副作用产生，您应该请教医师、护士或其他专业人员如何处置这些副作用。

### 放射线治疗的饮食建议

- ▶ 做放射线治疗前应少量饮食，不可空腹。如果为腹部照射时，定位及照射前应空腹。
- ▶ 少量多餐。增加饮食次数，比每天三餐好一些。如果每天的某段时间您的食量特别大，在那段时间就多吃一点。
- ▶ 如果您的唾液很浓或口干，那就要常用食盐苏打水来漱口。

它的成份是一茶匙食盐，一茶匙食用苏打粉，加 1000 毫升水。在吃东西之前，用它来漱口。用茶叶水漱口也有不错的效果。

- ▶ 如果有疼痛、腹泻或反胃，应请教医师是否有药物可以缓解症状，如果有的话先吃药再吃东西。
- ▶ 治疗期间，营养补充品必要时会很有帮助，您可以咨询医生、护士或营养师可以提供一些样品尝试。
- ▶ 如果进食非常困难，请告诉医护人员，**必要时可能需要鼻饲饮食。**





## 化学治疗期间

### 一：化学治疗对身体的影响

化学治疗是用化学药物来杀死快速分裂的细胞，用药的方式大部分是口服或静脉注射。化学治疗药物在杀死癌细胞的同时，也会伤害正常的细胞，不过正常的细胞通常会慢慢复原。最容易受伤害的细胞是骨髓、毛发和整个消化道。

不同的化学治疗药物和不同的用药方式都会产生不同的副作用。**以下是常见的相关副作用：**

- ▶ 食欲不振、疲倦
- ▶ 味觉和嗅觉改变
- ▶ 口腔黏膜受伤或疼痛
- ▶ 恶心、呕吐

- ▶ 大便习惯改变（腹泻或便秘）
- ▶ 疲倦
- ▶ 白血球数量变低，易受感染
- ▶ 体重改变



## 二：化学治疗的饮食建议

- ▶ 每次接受化学治疗前，不要空腹，可以先吃点东西，最好是少量的清淡食物或是饼干，应避免进食大量油腻及不容易消化的食物。
- ▶ 治疗的时候，您可能会觉得很累。在化学治疗期间，疲倦是很常发生的副作用。除非医师另有指示，不然您要保持均衡的饮食，包括充足的蛋白质（肉类、鱼类、牛奶、蛋、豆）来维持活力。

- ▶ 如果副作用造成进食困难，不要太勉强自己。少吃油炸和油腻的食物，这些东西都不容易消化。当您感觉特别舒服或是很有食欲的时候，再正常进食。
- ▶ 如果可能，食材多样化的选择，调味多变换，用餐环境的布置等，皆有促进食欲的效果。
- ▶ 如果有人可以帮忙，可以考虑请人送餐食到家。

## 免疫系统较弱期间

癌症本身及其治疗方法都会减弱身体的免疫系统，也就是会影响血球抵抗病菌和微生物的能力。因此，您的身体就不能像健康时

那样保护自己。在癌症治疗期间，身体的抵抗力常常会很弱。采买食物、准备餐点和在外面用餐都要特别小心，接触到病菌或其他微生物，会发生更严重的感染，所以要随时注意食物卫生与安全。在您的免疫系统慢慢复原之前，您要少接触容易造成感染的食物，例如避免容易带细菌的食物等，同时注意个人卫生，吃饭前、上厕所后、倒垃圾后及碰触动物后都要洗手，食物尽量以熟食为主。

### 一： 您该避免的食物

- ▶ 生食和未完全煮熟的肉类、鱼、贝类、家禽类、蛋类、热狗、香肠和培根。
- ▶ 所有腌制品包括：熏鱼（如鲑鱼）、腌鱼。
- ▶ 没有经过低温杀菌的牛奶和奶类制品，如酸奶。

- ▶ 没洗干净的、生的或发霉的蔬菜、芽菜（例如苜蓿芽、黄豆芽和绿豆芽）和未经去皮的水果。
- ▶ 市面上贩卖的未经低温杀菌的果汁、蔬菜汁和蜂蜜。
- ▶ 所有发霉和过期的食品。



## 二：处理食物的要点

- ▶ 烹煮以及进食前后，都要用肥皂和温水洗手。
- ▶ 冷藏食物，要在摄氏五度以下。
- ▶ 存放食物的地方要远离水槽，不要把化学物品和清洁剂放在食物附近。
- ▶ 肉要煮到全熟，肉的中心部分要完全看不到红色或粉红色。红肉至少要加热到摄氏74度，家禽则要加热到摄氏83度。

- ▶ 解冻后的食物要立刻用掉，不要再拿回去冷冻。
- ▶ 易腐坏的食物在两小时之内要放回冰箱。煮好的蛋、奶油和加了沙拉酱食物，不能放在冰箱外超过一小时。任何做好的食物放在冰箱冷藏 72 小时后，都要扔掉。
- ▶ 蔬菜水果要完全冲洗干净才能剥切。
- ▶ 处理生食与熟食，要用不同的切菜板和刀具。
- ▶ 食用罐头食品之前，先用肥皂和水把罐头盒清洗干净再食用。
- ▶ 烹煮时，搅拌的勺子和试吃的勺子要分开，不要拿搅拌的勺子来试吃味道，因为搅拌的勺子可能沾上没煮熟的食物。

- ▶ 煮蛋的时候，要煮到蛋白完全变硬、蛋黄变浓，蛋黄虽不需要全硬，但以不流动为原则。
- ▶ 煮豆腐的时候，把它切成一公分长宽高的块状，煮开后还要继续沸腾五到十分钟。
- ▶ 如果食物看起来或闻起来怪怪的，应赶快扔掉。千万不要去尝尝看！
- ▶ 如果您的微波炉里面没有转盘，那么微波的时候，要把食物翻转一、两次，以免某些部分没熟，仍然含有细菌。
- ▶ 加热剩菜的时候，用盖子把盘子盖上，这样比较能完全热透。还要不时地用筷子翻动食物，以免某些部分没有热到。



### 三：外出吃饭注意事项

- ▶ 尽量避免人潮高峰时间。
- ▶ 不要用公用的调味酱，请餐厅给您单独的调味酱包。
- ▶ 避免高危险性的用餐方式及地方，例如：自助餐、没有冷藏的面包点心店、食物暴露在外的餐饮店、朋友聚餐各自带来的菜和路边摊贩。
- ▶ 自备餐具。

#### 希望叮咛

食物上如果出现斑点时，切忌不可再食用，这代表霉菌已生长到相当的程度，尽管将看到的部分切除，但是霉菌的菌丝早已侵入食物的其他部分，而会制造有毒物质。



## 有特殊症状时期的饮食

不论接受化学治疗或是放射线治疗，常会需要好几个月的治疗及修复期。治疗时必然出现的副作用，会让病人食欲不振，食不下咽，如何选择食材及调味变化，是对病人及其照顾者的一大考验。不要害怕尝试新的食物，除了自身经验的累积，您也可以和其他病友分享或是参加营养课程，获得最有利自己的营养知识。

### 一：味觉和嗅觉改变

癌症和癌症治疗可能会改变您的味觉和嗅觉，试着吃一些您以前不常吃的食物和饮料。同时要常常刷牙和漱口，保持口腔清洁，以改善对食物的味觉。



### 希望叮咛

在食物里面加一点点酸味，例如柠檬汁、柑橘、醋或腌渍的食物（如果口腔或喉咙疼痛，就不建议这么做）。

嚼柠檬糖、薄荷糖或口香糖，能除去饭后在口中残留的气味（如果有腹泻的问题，就要避免无糖糖果和口香糖）。

可以在食物里加一点调味料，例如：洋葱、大蒜、辣椒粉、迷迭香、烤肉酱、芥末、西红柿酱或薄荷。

食物里加一些糖，可以增加香甜味，减少咸味、苦味和酸味。

吃东西前，先用茶、盐水或苏打水来漱口，清洁味蕾。

冷的或是和室内温度差不多的食物，尝起来和闻起来的味道都不会太浓，会让您比较有食欲。

多吃香瓜、葡萄、橘子和西瓜。

新鲜蔬菜，比起罐头蔬菜和冷冻蔬菜容易入口。

## 二：食欲不振

### 希望叮咛

吃饭的时候保持心情安定，不要急着用餐。

进餐前，以稀释食盐水（一茶匙盐加入 1000ml 冷开水中）漱口，保持口腔湿润，可提升对食物的味觉。

以调味料提升食物的口味，并尝试变换不同食物。

不要只吃三餐，增加为七或八餐也无妨。

手边常备一些点心，饿了就吃，可补充热量。

如果有咀嚼或吞咽上的困难，应吃流质饮食，以方便进食。



### 三：便秘

止痛药的使用、饮食习惯改变和身体活动减少，都会造成肠子的蠕动降低和排便困难。如果发生便秘，就要多吃一些刺激肠道活动的高纤维食物，每天要多喝水、多做运动，并固定时间吃东西及上厕所。

#### 希望的叮咛

多吃高纤维食物，例如全麦面包、谷类、水果和蔬菜、干果（例如：葡萄干）、核果。

如果医师准许的话，每天喝八到十杯的饮料，可以喝水、黑枣汁、蔬果汁、柠檬汁等。

在体力许可下适度的运动，可促进肠道蠕动。

请医师评估，是否需使用帮助排便的药物。

如果有咀嚼或吞咽上的困难，应吃流质饮食，以方便进食。

## 认识高纤维食物—国人常用食物的膳食纤维含量表

### 主食类

食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)	食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)
米	8.3	0.5	小米	9.0	1.6
面粉	10.3	0.6	高粱米	10.4	4.3
米粉	7.4	0.3	荞麦	9.3	6.5
干面条	11.0	0.2	大麦	10.2	9.9
挂面	9.6	0.3	黄米	9.7	4.4
咸面包	9.2	0.5	薏米面	11.3	4.8
鲜玉米	4.0	2.9	薏米	14.2	0.8
馒头	7.0	1.3			

(每份重量 100 克)





## 蔬菜类

食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)
芋头	2.6	1.0
土豆	2.2	1.4
番薯	0.8	1.1
胡萝卜	1.2	3.1
马蹄	1.9	1.3
枸杞	13.9	16.9
青瓜	0.8	0.5
丝瓜	0.9	0.9
白瓜	0.9	0.9
生菜	1.8	0.7

食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)
西洋菜	2.9	1.2
菜心	2.2	0.8
白菜	2.1	1.6
芥菜	1.5	0.8
西兰花	4.1	1.6
芥蓝	4.1	1.7
韭黄	1.6	0.7
油麦菜	1.4	0.6
冬瓜	0.3	0.9
南瓜	0.6	0.6

▶ 番薯 (红薯、白薯、地瓜等)

食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)
黑木耳	8.7	36.5
海带 (干)	5.7	6.1
紫菜 (干)	27.6	21.6
番茄	1.0	0.5
茄瓜	1.1	1.7
冬菇	15.5	29.2
雪耳	8.4	44.2
苦瓜	0.8	1.4
金针	9.2	8.4
黄豆芽	4.1	1.5

食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)
绿豆芽	2.1	0.8
青豆角	2.2	2.1
白豆角	2.2	2.6
蚕豆	2.5	1.4
莲子 (干)	17.2	3.0
百合 (干)	5.2	1.5
草菇	2.7	1.6
芹菜	0.8	1.4
菠菜	2.6	1.7
茼蒿	1.9	1.2



## 豆制品、坚果类



食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)
黄豆	31.1	15.5
红豆	21.6	7.7
绿豆	22.3	6.4
豆腐	8.9	0.4
豆干	16.2	0.8
豆奶	1.5	
腐竹	44.6	1.0
栗子	3.0	0.9
西瓜子	32.7	4.5

食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)
杏仁	24.7	9.1
白果	13.2	
核桃	14.9	9.5
黑芝麻	17.1	14.0
白芝麻	17.3	9.8
枣 (干)	3.2	6.2
花生仁	24.7	5.5
葵花子	23.9	6.1





## 水果类

食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)
杨桃	0.6	1.2
木瓜	0.4	0.8
西瓜	0.6	0.3
苹果	0.2	1.2
鸭梨	0.2	1.1
蜜桃	0.9	0.8
枇杷	0.8	0.8
橙	0.7	0.4
沙田柚	0.8	0.4

食品名称	蛋白质 (g)	膳食纤维含量 (g)
哈密瓜	0.5	0.2
葡萄	0.4	0.4
香蕉	1.5	1.2
荔枝	0.9	0.5
龙眼	1.4	0.4
芒果	0.6	1.3
桔	1.1	1.2
菠萝	0.5	1.3
柑	0.7	0.4



## 鱼肉类



食品名称	蛋白质 (g)
猪肉(肥瘦)	13.6
瘦猪肉	20
排骨	16.7
猪肝	18.9
猪心	16.6
猪肚	15.3
猪血	12.2
鸡	18.5
黄花鱼	18

食品名称	蛋白质 (g)
羊肉	17.6
鲜牛奶	1.9
鸡蛋	12.7
鲫鱼	18.9
带鱼	18.4
鲜鱿鱼	13
瑶柱	55.6
贻贝	47.8
蟹	11.6

食品名称	蛋白质 (g)
基围虾	18.2
虾皮	27.3
火腿	16.0
牛肉	17.9
兔肉	16.6
酸牛奶	2.5
鹌鹑蛋	10.6
鲈鱼	18.6



## 四：腹泻

癌症治疗和药物可能会使您的肠道蠕动增加并且导致腹泻。如果有腹泻现象，要避免高纤维食物，因为高纤维食物会使腹泻更严重。高纤维食物包括核果、全谷、豆类、干果、生水果和生菜。还要避免高脂饮食，例如油炸的食物也会使腹泻恶化。另外，还要避免产气食物和碳酸饮料。要多喝水，以免腹泻严重造成脱水。一旦停止腹泻，要慢慢开始吃含有纤维的食物。

### 腹泻时，优先选择的食物建议：

- ▶ **鱼、肉类：**烤或焖的去皮肉类、鱼类。
- ▶ **豆、蛋类：**蛋花、蒸蛋、豆腐、豆花。
- ▶ **全谷根茎类：**白面包、通心粉、白米饭、面条、白吐司、白馒头、米浆、燕麦粉、玉米片、松饼、饼干。

- ▶ **蔬菜、水果类：**蔬菜汤、嫩的叶菜类、菇类、芹菜（少量）、西红柿酱、烤马铃薯（需去皮）、去皮水果、过滤后的蔬果汁、罐头水果。
- ▶ **点心类：**蛋糕、甜饼干、果冻、冰砂、无咖啡因的饮料。

#### 希望叮咛

多喝水，以免腹泻严重造成脱水。

腹泻严重时，可选择清淡流质饮食，让肠道获得休息。流质饮食无法提供足够营养，以不超过3到5天为原则。

避免油炸、油腻等高脂食物，减少肠胃刺激。

避免高纤维食物，包括核果、全谷、豆类、干果、生水果和生菜。蔬菜水果可打汁过滤后再食用。

## 五：口腔、喉咙疼痛

有些癌症病人会有喉咙疼痛的现象。如果有的话，要选择吃软的、没有刺激性、温或冷的食物，以减轻不舒服的症状。也要尽量避免粗糙和干的食物。经常用苏打水或盐水漱口，这样可以防止感染，并且改善喉咙疼痛。

### 喉咙疼痛时，优先选择的食物建议：

- ▶ **鱼、肉类：**红烧或清蒸的鱼、肉类，或是切成小丁块状加入粥或汤中。
- ▶ **豆、蛋、奶类：**豆腐、豆花、豆浆、牛奶、奶昔。
- ▶ **全谷根茎类 淋酱汁、泡汤或水煮的谷类及其制品，如：**白米饭、白面条、白吐司、白馒头等。
- ▶ **蔬菜、水果类：**软的、非酸性的水果和切小段的嫩叶菜类。

非酸性的果汁，例如：苹果汁和苹果酱、水果冰砂、过滤蔬菜汁、菇类（去蒂）等。纤维含量少且去皮、籽的水果，如：木瓜、新世纪梨、香瓜、苹果、葡萄、枇杷、荔枝、龙眼、香蕉、罐头水果等。

- ▶ **点心类：**不含咖啡因的咖啡、茶、和饮料；不含巧克力的布丁、蛋糕、果冻、冰淇淋。

#### 希望叮咛

采用软而容易吞咽的食物，例如：滑蛋稀饭、蔬菜麦片粥（取嫩叶部分），蔬菜磨碎，肉绞成泥，加淀粉勾芡以增加润滑感，还有香蕉、木瓜等较软的水果。

避免刺激口腔的食物，例如柑橘类水果及果汁、太辣或太咸的食物、粗糙或比较干的食物（烤面包、饼干或生菜）。

### 希望叮咛

把食物切成小块或煮软，也可以搅入汤汁，以便吞咽。

常用食盐水漱口，可除去食物残渣及细菌，有利于伤口愈合。

医师有时会开立麻醉性漱口水于进食前使用，以减轻进食时引起的疼痛。

## 六：恶心和呕吐



如果出现这些问题，记得一定要多补充水分以免脱水。一整天都要少量多次地喝水、果汁或其他含热量的流质食物；清凉的饮料会比热的和冰的容易入口。一旦不再呕吐后，要开始吃一些容易消化的食物，例如：清流质食物、咸饼干、果冻和白吐司。

## 恶心呕吐时，优先选择的食物建议：

- ▶ **高蛋白：**营养补充品、高蛋白奶粉。
- ▶ **面包、谷类、米、面类：**咸苏打饼干、米饭、馒头、包子、花卷、粉条、面疙瘩、蒸的萝卜糕。
- ▶ **水果和蔬菜：**苹果、蔓越莓、葡萄汁、水蜜桃、不含糖的综合蔬果汁。
- ▶ **点心类：**姜汁汽水；无咖啡因、无汽泡的饮料，例如：水果饮料和运动饮料、酸梅汤、菊花茶、水果棒冰、果冻、凉粉、龟苓膏。







### 希望叮咛

化学治疗前一天及当天，不要一次吃太多东西。

少量多餐，以清淡饮食为主，避免油腻的食物。

进餐前后一小时及进餐中避免喝水、果汁、汤、汽水等液体，可以减少饱胀的感觉。

进食时，尽量细嚼慢咽，才可以消化得更好。

饭后两个小时内尽量不要平躺，可以在椅子上坐着休息一下，帮助消化。

如果早上起床时较容易恶心，试着在起床前吃一些干粮，例如饼干或吐司。

可请医师开控制恶心及呕吐的药物。

## 七：白血球过低者

有些癌症疗法会使白血球数量减少。如果您的白血球数量很低，那就要非常注意食物和饮食习惯，以避免接触细菌。

### 白血球过低时，优先选择的食物建议：

- ▶ **高蛋白：**全熟的牛肉、鸡肉、鱼、羊肉、猪肉及煮熟的蛋。其余高蛋白的西式肉品，如：火腿肉、热狗、培根香肠、罐头。乳制品可选择片状包装起司。
- ▶ **面包、谷类、米、面类：**不选择含干果、花生、和豆子的面包类和谷类（因为这类食物易有霉菌生长，故不建议）。可选择米面食、松饼、马铃薯、番薯。
- ▶ **水果和蔬菜：**以去皮的新鲜水果（香蕉、柑橘类、西瓜、苹果）为主，罐头水果或煮熟的干果亦可。



## 希望叮咛

烹煮和进食前后，都要用肥皂和温水彻底将手洗干净。

切肉和切菜使用不同的菜板和刀具。每处理完一种食物，都要把菜板洗干净，用肥皂和温水清洗，再用清水冲干净。再用漂白剂一茶匙加四杯温水洗菜板，让漂白水停留至少两分钟，然后再用热水冲干净。

热食要保持在摄氏 60 度以上，冷食要保持在摄氏 7 度以下。

要解冻冷冻库里的食物时，请把食物放到冰箱冷藏室解冻，或者立刻用微波炉解冻。绝对不要放在室温下解冻。

食物烹煮好如果没有吃完，要在煮好后的两小时之内放入冰箱里。冰箱里没吃完的食物，要在 24 小时内吃完，不然就要扔掉。

食物要全熟，不要吃生的或半生不熟的食物。

## 八：口腔干燥或唾液黏稠

有些癌症疗法和药物，可能会造成口腔干燥或是唾液浓稠。如果有这些现象，您必须每天喝很多流质的东西，也尽量吃湿润的食物。另外，还要经常用苏打水或盐水漱口刷牙来保持口腔清洁和预防感染。不要用市面上卖的含酒精漱口水，也不要喝酒或酸性饮料，因为这些产品都会使您的口腔干燥，感觉更不舒服。

### 口腔干燥时，优先选择的食物建议：



- ▶ **高蛋白：**卤、蒸的鱼、肉类、勾芡汤汁、牛奶、高蛋白奶粉、豆浆、蒸蛋。
- ▶ **面包、谷类、米、面类：**白饭泡肉汁、粥、包子、水饺、汤面、米粉汤、冬粉汤、面线、咸汤圆。

- ▶ **水果和蔬菜**：水分多的水果（以新鲜的为主，罐头亦可），例如橘子、水蜜桃、蔬菜加调味酱或勾芡。
- ▶ **点心类**：汽水、柠檬茶、稀释的果汁、运动饮料、流质营养补充品、奶昔；冰淇淋、水果冰砂、布丁、菊花茶、奶酪；芝麻糊、杏仁茶、杏仁豆腐、凉粉、龟苓膏、四神汤、绿豆汤、红豆汤。

### 希望叮咛

饮用冰凉的饮料。

喝汽水或嚼口香糖，可增加唾液分泌。

食物里拌入汤汁以利吞咽。例如：面包、馒头以牛奶沾湿进食，或吃烩饭、肉羹面等。

### 希望叮咛

时常小口喝水，帮助吞咽及讲话。

必要时使用人工唾液。

停止抽烟、喝酒，以避免刺激口腔黏膜。

每天喝八到十杯的流质。当您出门的时候，记着带一壶水（多喝流质的食物，可以降低唾液黏稠性）。

## 九：吞咽困难

癌症和癌症治疗可能会引起吞咽困难，如果有这个现象，就要吃软质和流质的食物。浓的流质甚至比稀释的较不易呛食。如果无法吃正常的食物来保持营养，那就要喝高热量和高蛋

白质的流质食物。医师可能会要您与康复治疗师咨询商量，教您吞咽的方法，让您在饮食的时候，减少咳嗽或呛食的机率。

### 吞咽困难时，优先选择的食物建议：



- ▶ **高蛋白类：**浓稠的牛奶、不含水果的酸奶、起司、肉泥、鱼、浓汤、软的炒蛋。
- ▶ **面包、谷类、米、面类：**温开水和少许面粉拌匀后，放在热食上，让口感变得浓稠；或是加在面包或蛋糕上，变得湿润容易入口。搅碎的蒸萝卜糕、粿仔条（河粉或板条）、碗粿、面线、马铃薯泥。煮熟的谷类，例如麦片粥、面茶和浓稠的五谷浆、煮软的面条。
- ▶ **水果和蔬菜：**木瓜、软柿、西瓜、无籽去皮的果酱或菜泥、马铃薯泥。

- ▶ **点心类：**奶昔、浓汤和奶油汤、松蛋糕、布丁、蛋糕、糖浆、蜂蜜、布丁、豆花、奶酪、杏仁茶、杏仁豆腐、凉粉、芝麻糊、龟苓膏。

### 希望叮咛

遵照康复师有关饮食指导。

每天喝六到八杯的流质，把流质处理到最适合您吞咽的浓度。

如果进食会咳嗽或呛到，要告诉医师。如果有发烧的现象，要立刻告诉医师。

少量多餐。

如果您无法吃正常的食物来保持营养，那就要喝流质的营养补充品。



## 希望叮咛

### 选择下列能使流质变得浓稠的产品：

**果冻粉或洋菜粉：**这种胶质物体通常可以在蛋糕、饼干、三明治和果酱里看到。用2杯水加入一汤匙的原味果冻粉（或洋菜粉），等到完全溶解后，再加进食物里，等几分钟让它浸透。

**番薯粉、面粉和玉米淀粉：**要先煮过才能使用。

**蔬菜酱汁和马铃薯：**通常加在汤里，可能会改变食物的味道。

**米谷粉：**用来制作很浓的食物。

**市面上其他的增稠剂：**要依正确的使用方式添加。

# 治疗结束后的营养

癌症治疗后的饮食建议



治疗结束后，大部分因为治疗所引起的副作用都会消失。但是有些副作用有可能会持续，例如：食欲不振、口干、味觉或嗅觉改变、吞咽困难和体重急速下降。如果有这些现象，您可以和医疗照护小组共同研究出方法来解决问题。

许多人在身体状况逐渐稳定时，会更想知道有关健康饮食的问题。在治疗之前，您曾经想尽办法从饮食中，获取足够的营养素来度过治疗过程；当治疗结束，您也会想要尽力获取最好的营养。医学研究并没有提到食物可以防止癌症再复发，但吃得健康，可以帮您恢复体力和重建身体组织，也能使您的整体情况改善。

## 癌症治疗后的饮食建议

- ▶ 请教医师饮食方面有哪些限制。
- ▶ 请营养师帮您拟定营养均衡的饮食计划。



- ▶ 食物尽量要多样化，以促进食欲。
- ▶ 每天吃至少五到七种不同的水果和蔬菜，包括：柑橘类水果、深绿色和深黄色的蔬菜。
- ▶ 多吃高纤维食物，例如：全麦面包和谷类。
- ▶ 每次买菜的时候，挑一种新的水果、蔬菜、低脂食物或全谷类食物。
- ▶ 把食物煮熟或烤熟，减少食物中的脂肪。
- ▶ 选择低脂牛奶和奶制品。
- ▶ 避免很咸、熏和腌的食物。
- ▶ 尽量不要喝酒。
- ▶ 如果您体重过重，少吃含脂肪的食物，并且多作运动，也可先请教医师或营养师如何健康的减重。



## 癌症饮食 Q & A



**Q:** 癌症治疗时可以吃维生素、抗氧化剂、草本植物、和其他健康食品吗？

**A:** 很多癌症病人使用草药或其他的治疗方法来取代或辅助正规疗法。常见的方法，包括服用维生素和矿物质、抗氧化剂、酵素、胺基酸、荷尔蒙、草药和其他的饮食补充品。

使用这些产品，不外乎是希望积极地治疗或加强营养。一般来说，亲友们都会鼓励病友试试这些辅助方法，但是到目前为止，都没有医学证实这些辅助方法可以治疗癌症。

### 一：维生素、矿物质和其他健康食品

很多人以为健康食品应该是安全又有效的。有些人甚至使用大

量的维生素、矿物质，期望能加强免疫系统和摧毁癌细胞。事实上，这些产品有些可能有害。大量服用某种维生素或矿物质，反而会降低化学治疗和放射线治疗的效果。提醒您，如果想使用健康食品，最好事先请教医师或护士；如果您已经使用，最好带给医师评估，看看它的成分和剂量，是否会影响健康和癌症治疗。

## 二：抗氧化剂

人体内部正常运作的同时，会附带地产生一种自由基，破坏人体细胞，抗氧化剂的作用就是防止人体细胞被它破坏。抗氧化剂包括维生素 C、维生素 E、 $\beta$ -胡萝卜素、硒等等。如果您想要摄取更多的抗氧化剂，专家会建议您吃一些含有丰富抗氧化剂的水果和蔬菜。在做化学治疗和放射线治疗的时候，最好不要服用大剂量的抗氧化剂补充品。目前有研究证实，补充过多的 $\beta$ -胡萝卜素，对于肺癌病人反而有害。您可以询问医师或营养师，何时比较适合服用抗氧化剂补充品。

### 三：草本植物

还包括一些中草药。草药被用来治疗疾病，已经有几百年的历史了。现今的许多产品里都可以找到草药的成分，例如：药丸、茶、和软膏。有些产品很安全也没什么害处；有些则会造成严重又有害的副作用，还可能会影响癌症治疗效果和手术后恢复的状况。举例来说，人蔘、大蒜、银杏等会减少或抑制凝血功能，这对接受治疗的病友而言有潜在性的风险。若想要吃中草药，最安全的方式还是找合格的中医师，现在很多医院有中医门诊，可以咨询中医医师。







### 希望叮咛

如果您正在使用或想要使用草药或其他健康食品，请告诉您的医疗照护团队，带着产品和包装，请医师看看每天可以采用多少份量，或其中的成分是否会影响您的健康和治疗成效。

检查产品包装上面写的每一种成分和含量。

如果感觉有副作用，像气喘、痒、发麻或手脚刺痛，必须立刻停止服用，并且告诉医师。

请教医师、护士或营养师有关健康食品的信息是否可靠。

**Q:** 癌症患者是否需要实行特别的饮食疗法？或是需特别补充其他营养食品？

**A:** 癌症病人秉持「均衡饮食、增加热量、增加蛋白质」三大原则即可，治疗期间需要多补充高营养、高维生素等易吸收的食物。「少吃、断食可以让癌细胞死掉」是错误的观念，不能为了饿死 1 公斤的癌细胞，同时也让 50、60 公斤的正常细胞饿死，良好的营养状况，才能恢复身体机能及免疫能力。食物中某些成分可能具有防癌效果，但未必能够治疗癌症。服用无科学证据证明价值的补充剂与药草，有危害健康及影响病情的潜在危机。目前并无证据证明，在癌症治疗期间或治疗后断食是健康的做法。



**Q** 癌症病人可否改吃素食或生机饮食？

**A** 吃素必须选择各种类的食物，以确保足够的重要营养素及蛋白质，谷类可搭配豆类食物一起摄取，才能发挥蛋白质的互补作用，提高身体的利用率。治疗期间并不建议生冷饮食，因为此时期抵抗力较弱，最好能采取熟食，以免造成肠胃方面感染。尝试一天内所摄取的食物超过 30 种以上，并涵盖各类食物，因每一类食物所含的营养素不同且无法互相取代，吃素的人需多注意并补充以下食物，避免摄取不足：

- ▶ **维生素 B 群**：可补充酵母制成的健素糖。
- ▶ **钙**：黑芝麻糊、深绿色蔬菜、豆制品含盖丰富，也建议多多运动。

- ▶ **铁**：苋菜、菠菜及青江菜都是丰富来源，配合维生素 C 食物一起食用，可促进铁质吸收，效果更好。
- ▶ **维生素 D**：建议多晒太阳。
- ▶ **锌**：食物来源包含全谷杂粮、南瓜子、小麦胚芽和燕麦片。

**Q**：癌症病友因疾病或治疗，导致无法正常摄取食物所引起的营养不良，有无其他方式解决？

**A**：由于癌症本身或是因接受治疗所产生的副作用，常造成病友体重下降、营养不良，可考虑使用市面买得到的肠道营养补充配方。但是特殊营养品也要因人适用，因病情阶段而给予，不是每一种产品皆适用每种状况，最好是咨询过营养师取得正确的

营养资料，分析病友所需的蛋白质、脂肪及热量，好让病友及家属对营养有正确的认识。营养不良，需要在治疗之初即加以预防，因为一旦体重开始下降就很难再回复。

**Q：** 目前市面上有无适合癌症病友的营养补充品？

**A：** 这类补充品称为「肠道营养补充配方」，是专门为一些无法正常进食或缺乏食欲的患者设计，无论是经由口服或是鼻饲饮食，均能提供适当的营养素，并有适合各种疾病需求及多种口味选择，每天可食用 1 至 2 罐（可一次用完），除非病友疾病需长期使用，否则食用天然食材烹调出的美味，仍是最佳选择。再次强调，任何配方最好是在专业营养师的评估及指导下服用为宜。

## 附营养饮品制作方法及种类



## 制作方式

把所有材料放进果汁机里并加盖，以高速搅拌直到完全混合，放入冰箱里冰凉后再喝，如果没喝完，可放在冰箱继续冷藏或冷冻。您可以在每一种饮品里，加一、两汤匙的奶粉，以增加蛋白质的摄取。

**注意：**如果您对牛奶或奶制品过敏，或有糖尿病、肾脏病等其他慢性病，就要请营养师帮您设计适当的食谱。



### ♥ 活力奶昔 ♥

每份含有 422 大卡和 6 克蛋白质

**【材料】** 果汁牛奶 1 杯（水果糖浆 + 牛奶 + 蛋白）

全脂牛奶 1/2 杯

### ♥ 乡村起司奶昔 ♥

每份含有 310 大卡和 11 克蛋白质

【材料】乡村起司 1/3 杯

(白色、柔软的低脂起司)

香草冰淇淋 1/2 杯

果冻 1/4 杯

---

### ♥ 古典快速早餐奶昔 ♥

每份含有 474 大卡和 20 克蛋白质

【材料】全脂牛奶 1/2 杯

早餐包 1 小包 (奶粉 + 麦片)

香草冰淇淋 1 杯 (也可换其他口味)





### ♥ 桃子酸奶冻 ♥

每份含有 400 大卡和 19 克蛋白质

【材料】香草早餐包 1 小包

(奶粉 + 麦片 + 香草口味)

全脂牛奶 1 杯

桃子酸奶 1/2 杯

冰块 6 到 10 粒

---

### ♥ 巧克力可可 ♥

每份含有 600 大卡和 24 克蛋白质

【材料】香草冰淇淋 1 又 1/4 杯

全脂牛奶 1/2 杯

巧克力粉 1 小包

糖 2 茶匙



### ♥ 水果冰砂 ♥

每份含有 370 大卡和 9.4 公克蛋白质

**【材料】** 水果 1 份 (芒果 1/3 个, 或奇异果 1 粒,  
或苹果 1 颗或哈密瓜 1/2 个)  
全脂牛奶 1 杯 (240 毫升)  
香草冰淇淋 1 球  
蜂蜜 1 汤匙 (20 克)

---

### ♥ 木瓜或香蕉牛奶 ♥

每份含有 384 大卡和 12 公克蛋白质

**【材料】** 木瓜 1/4 个或大香蕉半条  
全脂牛奶 1 杯 (240 毫升)  
全脂奶粉 2 汤匙  
砂糖 2 汤匙



### ♥ 早餐奶昔 ♥

每份含有 343 大卡和 13.5 克蛋白质

【材料】全脂牛奶 1 杯 (240 毫升)

三合一早餐包 1 包

奶粉 2 汤匙

### ♥ 豆奶西米露 ♥

每份含有 313 大卡和 10 公克蛋白质；

可将豆奶替换成全脂牛奶，

则有 386 大卡、12 克蛋白质

【材料】豆奶 1 杯 (240 毫升)

熟西谷米半碗

熟红豆 1 汤匙

煮软的番薯丁或芋头丁 1/4 碗

砂糖 2 汤匙



♥ 草莓（苹果）豆奶酸奶 ♥

每份含有 298 大卡和 7.1 克蛋白质

【材料】草莓 10 个或小苹果 1 颗  
豆奶半杯（120 毫升）  
原味酸奶半杯  
果酱 2 汤匙

♥ 五谷芝麻豆浆 ♥

每份含有 355 大卡和 11.6 克蛋白质

【材料】五谷粉 30 克（约 2 至 3 汤匙）  
芝麻粉 2 汤匙  
豆浆 1 杯（240 毫升）  
砂糖 2 汤匙



## 特别鸣谢各手册审阅专家

- |                      |     |           |     |
|----------------------|-----|-----------|-----|
| 《面对胃癌》               | 丁海斌 | 《如何与孩子谈癌》 | 谢娟  |
| 《面对大肠癌》              | 刘伟  | 《面对食管癌》   | 刘逸之 |
| 《面对膀胱癌》              | 李强  | 《面对皮肤癌》   | 李勤  |
| 《面对前列腺癌》             | 李强  | 《面对鼻咽癌》   | 李勤  |
| 《面对肝癌》               | 张琴阳 | 《面对口腔癌》   | 赵华  |
| 《面对淋巴癌》              | 孙海凤 | 《面对喉癌》    | 赵华  |
| 《面对卵巢癌》              | 邹红艳 | 《面对甲状腺癌》  | 梁秦龙 |
| 《面对宫颈癌》              | 田小飞 | 《面对乳腺癌》   | 杨晓民 |
| 《面对脑瘤》               | 梁秦龙 | 《面对肺癌》    | 姚俊涛 |
| <b>《饮食满分 抗癌加分》丁娟</b> |     |           |     |

按姓氏笔画多少排序

## 相关资源

### 陕西省肿瘤医院 患者服务中心

网址：[www.sxcahosp.com/fwzx.aspx?sid=235](http://www.sxcahosp.com/fwzx.aspx?sid=235)

### 陕西抗癌俱乐部

电话：029-85254081 029-85276359

### 中国癌症基金会

网址：[www.cfchina.org.cn/](http://www.cfchina.org.cn/)

### 中国抗癌协会

网址：[www.caca.org.cn/](http://www.caca.org.cn/)

### 陕西抗癌协会

网址：[www.sxaca.org.cn/](http://www.sxaca.org.cn/)



財團法人癌症希望基金會  
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

癌症希望基金會  
是台灣服務癌友及其家屬的機構  
提供癌友家庭及時適合的信息、資源及支持

癌症希望基金會  
陪伴所有正在治療的癌友走過抗癌路

如果，有人需要幫助  
請告訴他們希望在這裡

如果，您能提供幫助  
他們的希望就是您



微博



官网