

諮詢電話

0809-010-580 (鈴一鈴·我幫您)

台北希望小站

台北市中正區臨沂街3巷5號(捷運忠孝新生站)

台中希望小站

台中市西區民權路312巷4-1號(茄苳腳站)

高雄希望小站

高雄市左營區翠峰路22號

服務時間

週一至週六 9:00~18:00



癌 症 希 望 基 金 會



癌 症 治 療 小 幫 手
希 望 護 照 APP



HOPE TV
癌 症 希 望 頻 道

支持我們持續提供服務

郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌 症 希 望 基 金 會

捐款洽詢：(02)3322-6287分機186



支持
我們



線上
捐款



癌 症 病 人 的

營 養 原 則

「 癌 症 病 人 的 營 養 原 則 」

營 養 對 癌 症 病 人 的 重 要 性

1. 修復因治療所造成的傷害，並促進組織生長。
2. 增強身體對各種治療的能力及抵抗力。
3. 減輕治療的副作用、減少併發症的產生。
4. 可避免體重減輕過多，使體力恢復。
5. 正確的飲食觀念及均衡的營養，可提升生活品質。

認識營養素

營養素普遍存在於各種食物中，基本上可分為醣類、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素和水等六大類。醣類、蛋白質、脂肪與身體所需的熱量有關，維生素、礦物質則負責協助營養素的消化、吸收及正常代謝。

■ **醣類（碳水化合物）**：是身體主要的熱量來源，包括米飯、麵食、穀類和根莖類等主食，**每天的主食中至少應有1/3的量是吃全穀或是未精製的糙米。**

■ **蛋白質**：是成長、修補身體組織、維持免疫系統健康的必須營養素。癌症病人在接受治療之初，就需要更多的蛋白質來修補身體組織和避免感染。**良好的蛋白質來源，以脂肪量低的食物為主，包括魚、瘦肉（牛、羊、豬、雞）、奶製品、蛋、豆製品等。**

■ **脂肪**：可提供必需脂肪酸以維持正常生理功能，並有助於脂溶性維生素的吸收，**脂肪來源為植物油、堅果種籽（如花生、核桃、杏仁）、奶油、和肉類的油脂部分。**根據衛福部的飲食指南建議：油脂攝取應占總熱量的20~30%。

■ **維生素、礦物質**：幫助身體充分運用食物中的能量。通常能攝取足夠的均衡飲食者，也會得到足夠的維生素和礦物質。**建議每日應至少攝取3份蔬菜及2份水果。**

■ **水分**：是健康的必備條件，如果沒有飲用足夠的水分，或是有嘔吐、腹瀉的情況，都可能發生脫水的現象。



怎麼做才能攝取足夠的營養？

1. **均衡飲食為基礎**：癌症病人為了避免體重減輕及組織耗損，最好的飲食方式就是各類食物都要吃。

2. **營養素攝取比例要適當**：建議每天攝食總熱量中，蛋白質佔10~14%；脂肪20~30%；醣類58~68%，癌症治療期間蛋白質比例可以提高。

3. **善選食材**：以「當季新鮮食材」優先選擇；食物種類愈多樣化、攝取的營養素及抗氧化成份就愈充足

；別忘了多吃高纖維食物，但腹瀉時，則要避免高纖食物；每天喝充足1500~2000cc的水分，促進新陳代謝。

4. **烹調方法**：以紅燒、清蒸、水煮、清燉方法保留食材營養；油脂選擇不飽和脂肪酸含量較高的植物油，如紅花籽油、橄欖油、苦茶油等；善用天然調味品或香料，如蔥、薑、蒜、檸檬、百香果、咖哩、九層塔等促進食慾。

5. **進食方法**：佈置用餐環境，可以讓心情好而增加食慾；飲食以清淡易消化食物為主；少量多餐，並細嚼慢嚥；當治療或疾病影響胃口時，不要因為家人準備好食物不好意思拒絕而勉強進食，以免傷腸胃又傷心。

6. **定期量體重**：如果在沒有刻意減重的情況下，一個月內體重下降超過5%，就是一個警訊，可能發生營養不良，此時該與營養師討論。

哪些營養素該多攝取？

營養素	功能	食物來源
維生素A	維護上皮組織的正常型態及功能、增加對癌細胞的抵抗力	動物肝臟、蛋、乳製品、綠色及黃色蔬菜、水果，如番茄、胡蘿蔔、木瓜、南瓜
維生素C	增強防禦系統、加強身體免疫力、維護膠原組織、加速傷口癒合、抵抗感染	深綠及黃紅色蔬菜、水果（如青椒、柑橘類、芭樂、蕃茄、高麗菜、奇異果等）
維生素E	具有抗氧化作用、消除體內自由基、強化免疫功能	穀類、植物油、綠葉蔬菜、蛋黃、堅果類、肉及乳製品
鋅	增加創傷組織的再生能力、維持味覺、避免食慾下降	牡蠣、小麥胚芽、燕麥、奶製品、蛋類
硒	具有抗氧化作用、增強人體免疫力	海鮮、瘦肉、蛋類、穀類

遇到飲食問題可以詢問誰？

醫院設有「**營養諮詢門診**」，營養師會根據您的身高、體重、飲食習慣、日常活動量、治療方式、療程等進行專業評估，規劃您每天的熱量需求、飲食建議及食物代換方式。

$$\text{體重下降計算方式} = \frac{(\text{平常體重} - \text{目前體重})}{\text{平常體重}} \times 100\%$$

舉例：一個月前的體重55公斤，目前體重52公斤

$$\frac{(55 - 52)}{55} \times 100\% = 5\% \quad (* \text{要補充營養了})$$

還有哪些飲食問題要特別注意？

1. 治療期間要吃熟食，不建議生機飲食，以免生菌造成腸胃方面感染。素食者，治療期間易出現貧血，應多補充維生素B12及鐵質較多的青菜，如莧菜、菠菜、青江菜等。

2. 治療期間若進食量真的不足，建議諮詢營養師，評估是否需補充「市售特殊營養品」。

3. 癌症治療結束後，基本上與一般人一樣，維持均衡飲食為主，並且終身實踐健康生活：少油、低鹽、增加全穀類及膳食纖維攝取、限制酒精、保持運動習慣並維持理想體重。

相關資源

■ **【希望廚房】鳳書上菜**



■ **【飲食滿分，抗癌加分】手冊**



■ **癌症治療六大副作用的飲食對策**

