

# 飲食滿分 抗癌加分





# 飲食滿分・抗癌加分

## 目錄

希望的叮嚀	2
<b>癌症治療期間的飲食概念</b>	<b>3</b>
● 罹癌對飲食的影響	3
● 認識均衡飲食	3
● 營養不良的評估	4
● 補充營養素的方式	5
<b>治療期間的飲食問題</b>	<b>6</b>
● 手術期間	6
● 放射線治療期間	7
● 化學治療期間	8
● 免疫系統較弱期間	9
● 有特殊症狀期間	11
<b>治療結束後的營養</b>	<b>17</b>
<b>癌症飲食 Q &amp; A</b>	<b>18</b>
附錄一、國人常用食物膳食纖維含量表	21
附錄二、市售特殊營養品：特定疾病配方食品簡介	23
附錄三、高熱量、高蛋白飲品食譜	30
附錄四、癌症相關資源	32

## 飲食滿分・抗癌加分

發行單位：財團法人癌症希望基金會

地址：10058台北市中正區八德路一段  
46號5樓

電話：02-33226287

傳真：02-33221719

法律顧問：莊國偉

執行編輯：癌症希望基金會編輯群

編輯顧問：王麗民／和信治癌中心醫院 營養室主任

黃孟娟／高雄醫學大學附設中和紀念醫院 營養部主任

美術製作：美果有限公司

印刷：品鋒印刷有限公司

發行日期：2023年7月 五版十二刷（6000本）



# 飲食滿分・抗癌加分

## 希望的叮嚀

食物，不僅提供身體能量的來源，健康的飲食，更可以減少、甚至預防慢性病的產生。

許多癌症病人往往將罹病歸咎於錯誤的飲食型態，並積極尋找抗癌的飲食秘方。其實，癌症的發生多為複雜的多重因子，不容易找出單一的影響因素，而飲食因子也絕非是唯一的原因。在治療前、治療期間和治療後建立正確的飲食觀念，除了幫助對抗癌症之外，也能保持健康有活力的生活。

癌症病人受腫瘤侵犯身體組織，加上治療也對身體產生影響，重視並解決營養問題及持續維持良好的營養狀態更形重要。在癌症治療期間，提供充足的營養能強化人體的免疫功能，並加速受損器官的修復，使體力盡早恢復，才能安然度過接下來的每個療程！

配合癌症治療的階段性營養需求，基金會編寫出這本飲食指南，除了幫助癌友和親友瞭解抗癌所需要的營養，更希望癌友能以最佳的飲食方式作為利器，勇敢面對治療時所產生的副作用。

在此要特別提醒您的是，這本指南所提供的資訊不能完全取代專業營養師及醫師的指示。有任何問題，還是要常常和醫師、護理人員以及營養師討論您所需要的營養及正確的處理方式。







### 癌症治療期間的飲食概念



#### 罹癌對飲食的影響

不同的癌症對身體會有不同的影響，也會造成不同的飲食難題，包括：

- **影響食慾**：有些腫瘤會堵塞到食物通過的路徑，例如胃癌、大腸癌等。癌症治療的副作用也可能會讓身體不舒服，使食慾變差。
- **改變味覺**：有些腫瘤會影響身體的味覺功能，使食物味道改變。

面對癌症治療期間遇到的飲食難題，必須先去了解原因，再找方法來處理，適時地改變做法，常常變換飲食內容來維持應有的營養，才能對抗癌症和治療所產生的副作用。

#### 認識均衡飲食

營養素普遍存在於各種食物中，均衡的攝取各種食物，才能獲得均衡的營養。

- **蛋白質**：蛋白質是成長、修補身體組織、維持適當免疫功能的必須營養素。所以，癌症病人在手術、化學治療或是放射線治療後，需要更多的蛋白質來修補身體組織、避免感染。良好的蛋白質來源包括瘦肉、魚、家禽、奶製品、核果和豆類、蛋類食物。
- **碳水化合物和脂肪**：身體需要的熱量主要來自碳水化合物和脂肪。碳水化合物的來源有米飯、穀類、麵食、麵包、水果和蔬菜。脂肪的來源包含動植物油脂、肉、魚，還有堅果及種子中也含有油脂。



- **維生素和礦物質**：維生素和礦物質是成長和發育所必須的營養素。只要均衡飲食就能有足夠的維生素和礦物質。若您無法維持均衡飲食時，醫師會依照您的情況建議不同的補充劑。
- **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，都可能會發生脫水的現象。

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是「均衡飲食」。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量才能達到均衡。



### 營養不良的評估

體重下降是營養不良的指標之一，也會影響到治療的療效及存活率。為了維持體重與體力，通常治療期所需的熱量及蛋白質會比平常多。在不刻意減重情況下，如果一個月內體重下降超過5%，就是一個警訊。

醫療團隊會根據血液檢查報告及身體質量評估，判斷是否達到惡病質風險，如果進食狀況仍不佳，醫師可能會開立增進食慾的藥物。



體重下降計算方法如下：

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

舉例：一個月前的體重55公斤，目前體重52公斤

$$\frac{(55 - 52)}{55} \times 100\% = 5\%$$

記得要經常量體重，如果體重下降已達5%，  
就該補充營養了！



## 補充營養素的方式

因為癌症本身或治療引起的特殊狀況，有時會建議增加熱量及蛋白質的攝取，可能會需要不同的方式來補充營養：

- **經口進食**：盡可能地由口進食，除了取得營養、獲得飽足感之外，更重要的是好好的品嚐美味。



- **管灌飲食**：如果由口進食難以達到熱量需求，有時可能需要藉助管灌飲食。管灌飲食是以一根細而有彈性的管子，經由鼻孔或胃造口，使流質的營養配方可以經由管子進到胃裡。



- **全靜脈營養輸液**：對於腸胃吸收有問題的人來說，管灌飲食也可能無法供給足夠的水分和養分，這時通常要用靜脈注射給予營養。全靜脈營養輸液最常用在下列病人身上：動過消化系統手術者、腸子完全阻塞者、嚴重腹瀉或嘔吐者、因癌症或治療導致併發症以至於不能正常飲食或是不能使用管灌飲食者。







## 治療期間的飲食原則



### 手術期間

#### 1. 手術對身體的影響

手術後身體需要更多的熱量和蛋白質來幫助傷口癒合。很多人因手術的副作用而無法正常進食。尤其手術切除部位包含消化系統者，會改變吸收養分的能力。

#### 2. 手術後的飲食建議

術後的副作用及持續的時間，要看動手術的部位以及身體狀況。當醫師評估您已經可以進食，通常會先讓您吃容易消化的食物和飲料。以下是手術後較典型的飲食進程：

1

**清流質食物：**去油清湯或米湯、運動飲料、過濾後的清果汁或蔬菜清湯、水果冰和冰棒。

2

**軟質食物：**

- **主食類**～粥、麵條、白麵包、吐司、饅頭、即溶麥片、馬鈴薯。
- **蔬果類**～果泥或菜泥、嫩葉及瓜果類、去皮去籽且甜度酸度較低之水果或果汁。
- **蛋豆魚肉類**～黃豆製品（豆漿、豆腐）、嫩瘦肉或碎肉及蛋。
- **奶製品**～蛋糕、布丁、冰淇淋、不加糖之牛奶等。

3

**一般食物：**宜少量多餐。須注意酌量：產氣性食物、豆類、瓜類、十字花科蔬菜、青椒、洋蔥、牛奶及奶製品。



- 開始恢復飲食後，盡量選擇低脂和容易消化的食物和飲料。
- 復原期間要多喝流質的食物以免脫水。
- 適當的運動可以促進食慾，但要循序漸進。
- 手術過後幾天，很多副作用會慢慢減輕或消失。每個人恢復進食的狀況皆不相同，如果您感到不舒服，要記得告知醫護人員。



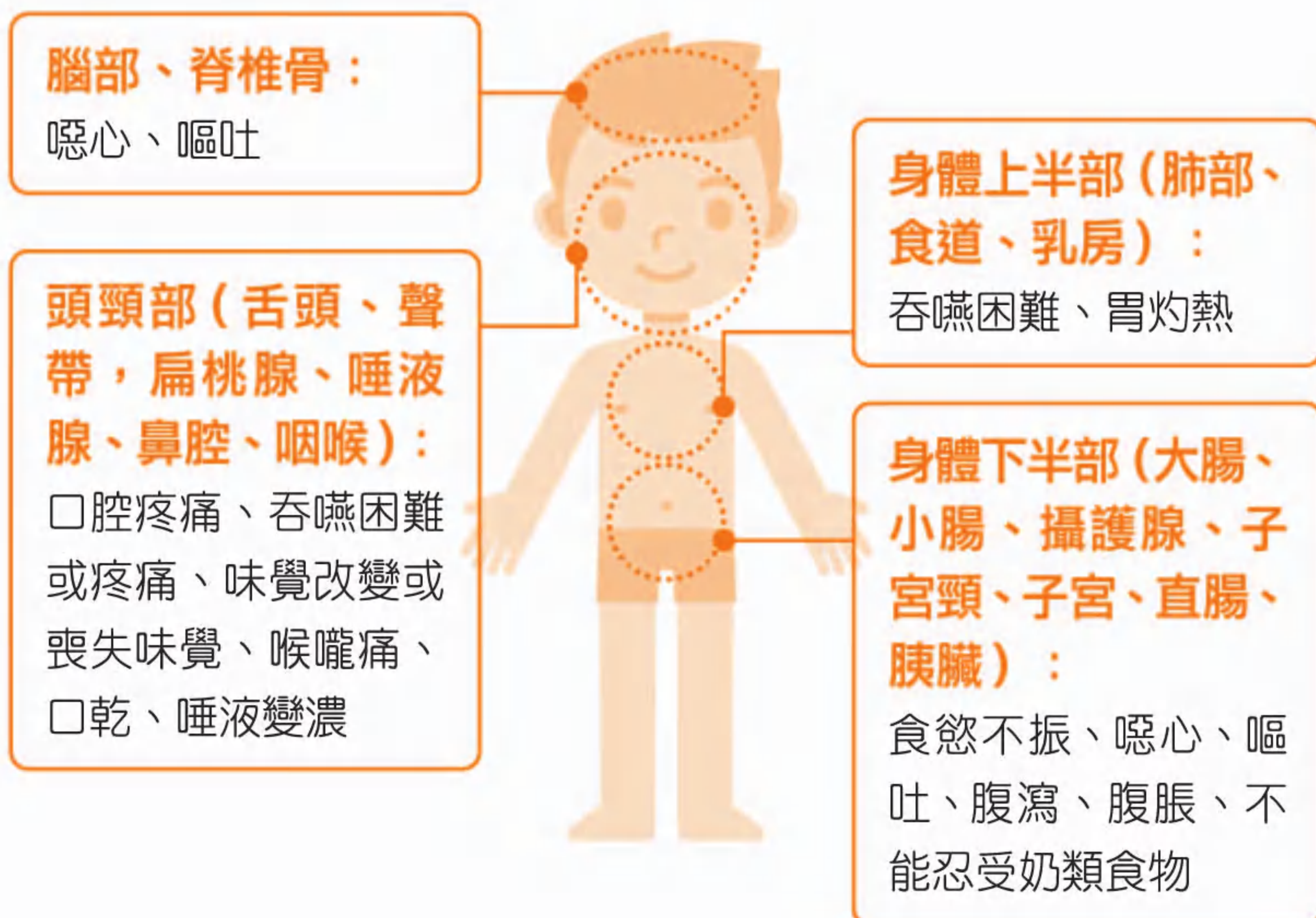
※請參考「抗癌食力餐～流質！半流質！軟質！一樣給力」



## 放射線治療期間

### 1. 放射線治療對身體的影響

放射線可以阻止癌細胞分裂和成長，但同時也會傷害到正常細胞。至於會產生什麼副作用要看治療的部位、範圍、劑量和次數而定。即使是同樣的部位和劑量，每個人也可能會有不同的反應。放射線治療部位與飲食有關的副作用如下：





## 2. 放射線治療的飲食建議

- 做放射線治療一小時前先吃一點東西，不要空肚子。
- 少量多餐。增加飲食次數，想吃就吃。
- 若唾液很濃或口乾，那就要常用茶水或食鹽蘇打水來漱口。（參考右圖）
- 如果有疼痛、腹瀉或反胃，應請教醫師是否有藥物可以舒緩症狀。
- 營養補充品會很有幫助，您可以洽詢醫師、護理師或營養師。
- 如果進食非常困難，請告訴醫護人員，必要時可能需要管灌飲食。



## 化學治療期間

### 1. 化學治療對身體的影響

化學治療是用化學藥物來殺死快速分裂的細胞，同時會傷害正常的細胞，不過正常的細胞通常會慢慢復元。最容易受傷害的細胞是骨髓、毛髮和消化道。通常造成與飲食相關的副作用有：食慾不振、疲倦、味覺和嗅覺改變、口腔黏膜受傷或疼痛、噁心嘔吐、白血球數量變低，易受感染等。

### 2. 化學治療的飲食建議

- 每次接受化學治療前，不要空腹，可以先吃少量的清淡食物或是餅乾。
- 在化學治療期間容易疲倦，您應該盡量保持均衡的飲食來維持活力。
- 如果副作用造成進食困難，請不要太勉強自己。當您感覺特別舒服或是很有食慾的時候再正常進食。



- 食材盡量多樣化、調味盡可能多變換、改變用餐環境，都能夠促進食慾。
- 可商請親友幫忙採買和烹煮，不要不好意思向他們開口。或者考慮請人送餐食到家。



### 免疫系統較弱期間

癌症治療期間，身體的抵抗力會很弱，建議多補充高蛋白食物；同時，採買食物、準備餐點、外面用餐都要特別小心，如接觸到病菌或其他微生物，可能會發生更嚴重的感染。同時注意個人衛生，吃飯前、上廁所後、倒垃圾後及碰觸動物後都要洗手。



#### 1. 食物選擇應留意

- 所有的肉和蛋：請不要吃生的、未完全煮熟的以及醃製品。
- 蔬果類：請不要吃生的、沒洗乾淨或發霉及未去皮的水果。
- 食品類：請不要吃所有未經低溫殺菌、發霉和過期的食品。

#### 2. 處理食物的要點

##### 烹煮：

- 肉要煮到全熟，肉的中心部分要完全看不到紅色或粉紅色。
- 蔬菜水果要完全洗乾淨才能剝、切。
- 用不同的切菜砧板、和刀具處理生食與熟食。
- 不要拿攪拌的勺子來試吃味道，因為勺子可能含有沒煮熟的食物。
- 蛋要煮到蛋白完全變硬、蛋黃以不流動為原則。豆腐煮開後還要繼續沸騰5~10分鐘。



### 存放：

- 冷藏食物要在攝氏五度以下。
- 存放食物的地方要遠離水槽，不要把化學物品和清潔劑放在食物附近。
- 解凍後的食物要立刻用掉，不要再拿回去冷凍。易腐壞的食物在兩小時之內要放回冰箱。煮好的蛋、奶油、含美乃滋的食物不能放在冰箱外超過1小時。任何做好的食物放在冰箱冷藏72小時後沒吃完都要扔掉。

### 其他：

- 先用肥皂把罐頭清洗乾淨再打開食用。
- 如果食物看起來或聞起來怪怪的應趕快扔掉。千萬不要去嘗嘗看！
- 微波食物或加熱剩菜時，要特別注意食物是否確實熱透全熟。

## 3. 外出吃飯注意事項

- 盡量避免人多的地方。
- 自備餐具。
- 不要用公用的調味醬，請餐廳給您單獨的調味醬包。
- 避免高危險性的用餐方式及地點，例如自助餐、沒有冷藏的麵包點心店、食物暴露在外的餐飲店、朋友聚餐各自帶來的菜和路邊攤販。

食物如果出現斑點，代表霉菌已生長到相當程度，儘管將看到的部分切除，但菌絲早已侵入食物的其他部分，會製造出有毒物質，切忌不可食用。







## 有特殊症狀期間

不論是接受化學治療或是放射線治療，常會需要好幾個月的治療及修復期。治療時的副作用更是讓病人「食慾不振，食不下嚥」。建議您不要害怕嘗試新的食物，除了自身經驗的累積，您也可以和其他病友分享或是參加營養課程，來獲得最適合自己的營養知識。

### 1. 食慾不振

大部分癌症病人都有食慾不振的問題，除了烹調上做一些改變之外，請盡量保持心情安定愉快，慢慢的用餐。

- 進餐前以稀釋食鹽水漱口，保持口腔濕潤可提升對食物的味覺。
- 以調味料提升食物的風味，並嘗試變換不同食物。
- 少量多餐，日常三餐可增為七或八餐。
- 手邊常備一些點心，餓了就吃，可補充熱量。
- 如果咀嚼或吞嚥困難，可採流質飲食。



### 2. 便秘

使用止痛藥、飲食習慣改變、身體活動減少，會造成腸子的活動降低、排便困難。

- 吃高纖食物（請參考附錄一），例如穀類、蔬菜水果、乾果等。
- 如醫師准許，每天喝8~10杯的飲料。可以喝水、黑棗汁、蔬果汁等。
- 在體力許可下適度的運動，可促進腸道蠕動。
- 請醫師評估使用幫助排便的藥物。





### 3. 味覺和嗅覺改變

癌症和癌症治療可能會改變您的味覺和嗅覺，試著吃一些您以前不常吃的食物和飲料。同時要常常刷牙和漱口，保持口腔清潔，以改善對食物的味覺。

- **加點新奇更開胃**：在食物裡加一點酸味，例如檸檬汁、柑橘、醋。或加一點調味料，例如：洋蔥、大蒜、辣椒粉、番茄醬或薄荷。或加一些糖增加香甜味，減少鹹味、苦味和酸味。
- **口氣清新有食慾**：檸檬糖、薄荷糖或口香糖能除去飯後在口中殘留的氣味。吃東西前，先用茶、鹽水或蘇打水來漱口，清新味蕾。
- **冷涼新鮮更好吃**：溫冷的食物味道不會太濃，能讓您比較有食慾。多吃香瓜、橘子和西瓜爽口清新的瓜果。而新鮮蔬菜會比罐頭蔬菜和冷凍蔬菜容易入口。



### 4. 腹瀉

癌症治療和藥物可能使您的腸道活動增加導致腹瀉。如有腹瀉現象，要避免高纖高脂、產氣食物和碳酸飲料，並多喝水以免造成脫水。

腹瀉時的食物建議	
魚、肉類	清蒸或烤的去皮低脂肉類、魚類。
豆、蛋類	蛋花、蒸蛋、豆腐、豆花。
全穀根莖類	白米飯、白麵包、通心粉、麵條、白吐司、白饅頭、米漿、玉米片、烤馬鈴薯〈需去皮〉、鬆餅。
蔬菜、水果類	蔬菜湯、嫩的葉菜類、過濾後的蔬果汁、去皮水果。
點心類	蛋糕、甜餅乾、果凍、冰砂、無咖啡因的飲料。

腹瀉嚴重時，可採清流質飲食，讓腸道獲得休息。但流質飲食無法提供足夠營養，請以不超過3~5天為原則。





## 5. 口腔、喉嚨疼痛

有些癌症病人會有喉嚨疼痛的現象。此時要選擇吃軟的、沒有刺激性、溫或冷的食物。

喉嚨疼痛時的食物建議	
魚、肉類	紅燒或清蒸的魚、肉類。
豆、蛋類	豆腐、豆花、豆漿、牛奶、奶昔。
全穀根莖類	淋醬汁、泡湯或水煮的穀類及其製品，如：白米飯、白麵條、白吐司、白饅頭等。
蔬菜、水果類	軟的、非酸性的水果和切細的嫩葉菜類。例如：蘋果汁、水果冰砂、過濾蔬菜汁、菇類（去蒂）。纖維含量少且去皮、籽的水果，如：木瓜、香瓜、蘋果、葡萄、荔枝、龍眼、香蕉、罐頭水果。
點心類	不含咖啡因的咖啡、茶和飲料。 不含巧克力的布丁、蛋糕、果凍、冰淇淋。

- 將食物做成柔軟容易吞嚥。如：滑蛋稀飯、蔬菜磨碎，肉絞成泥，拌入湯汁或加太白粉勾芡增加潤滑感。或把食物切小塊或煮軟。
- 避免刺激口腔，不要吃太燙、太酸、太辣、太鹹、太粗、太乾的食物。
- 常用食鹽水漱口去除食物殘渣及細菌，有利傷口癒合。
- 醫師有時會開立麻醉性漱口水於進食前使用，減輕進食時引起的疼痛。





## 6. 噁心和嘔吐

如果出現這些問題，一定要多補充水分以免脫水。一整天都要少量多次地喝水、果汁或其他含熱量的流質食物；清涼的飲料會比熱的和冰的容易入口。一旦不再嘔吐後，要開始吃些容易消化的食物，例如：清流質食物、餅乾、白吐司和果凍。

噁心嘔吐時的食物建議	
高蛋白類	營養補充品、高蛋白奶粉。
主食類	吐司、鹹蘇打餅乾、米飯、饅頭、蒸的蘿蔔糕、碗粿。
水果和蔬菜	蘋果、蔓越莓、葡萄汁、水蜜桃、不含糖的綜合蔬果汁。
點心類	薑汁汽水、無咖啡因、無汽泡的飲料，例如：水果飲料和運動飲料、酸梅湯、水果冰棒、果凍、龜苓膏、米果。

- 化學治療前一天及當天，不要一次吃太多東西。
- 少量多餐，避免空腹或腹脹，以清淡飲食為主。
- 進餐中及前後一小時避免喝水、湯、飲料等，減少飽脹的感覺。
- 進食時，盡量細嚼慢嚥。
- 飯後2個小時內盡量不要平躺，可以稍坐休息幫助消化。
- 如果早上起床時較容易噁心，試著在起床前吃一些乾糧，如餅乾或吐司。
- 可請醫師開立控制噁心及嘔吐的藥物。





## 7. 口腔乾燥或唾液黏稠

有些癌症療法和藥物會造成口腔乾燥或是唾液濃稠。此時，您必須每天喝很多流質的東西，盡量吃濕潤的食物、常用蘇打水或鹽水漱口刷牙來保持口腔清潔。不要用含酒精漱口水，也不要喝酒或酸性飲料，這些產品都會使您的口腔更加乾燥。

口腔乾燥時的食物建議	
高蛋白類	滷、蒸的魚、肉類、牛奶、高蛋白奶粉、豆漿、蒸蛋。
主食類	麵包沾牛奶、白飯泡肉汁、粥、包子、水餃、湯麵、麵線、鹹湯圓。
水果和蔬菜	水分多的水果〈以新鮮的為主〉、例如：橘子、水蜜桃、蔬菜加調味醬或勾芡。
點心類	汽水、稀釋的果汁、運動飲料、流質營養補充品、奶昔、冰淇淋、水果冰沙、布丁、菊花茶、奶酪、芝麻糊、杏仁豆腐、龜苓膏、綠豆湯等。

- **多喝水**：每天喝8~10杯的流質。時常小口喝水，可飲用冰涼的飲料。出門請記著帶一壺水。
- **增加唾液**：喝汽水或嚼口香糖可增加唾液分泌。必要時使用人工唾液。
- **流質食物**：多吃流質食物降低唾液黏稠性，食物裡拌入湯汁以利吞嚥。
- **避免刺激口腔黏膜**：停止抽菸、喝酒。





## 8. 吞嚥困難

癌症和癌症治療可能會引起吞嚥困難，這時就要吃軟質和流質的食物。濃的流質比稀釋的較不易噎食，如果無法正常吃來維持營養，就要喝高熱量和高蛋白質的流質食物。您可能需與復健治療師諮詢，教您吞嚥的方法，減少咳嗽或噎食的機率。

吞嚥困難時的食物建議	
高蛋白類	濃稠的牛奶、優酪乳、布丁、肉泥、魚、濃湯、炒蛋或蒸蛋、豆花、豆腐等。
主食類	碎肉粥、蒸蘿蔔糕、碗粿、麵線、馬鈴薯泥。麥片粥、五穀漿、軟麵條、馬鈴薯泥。
水果和蔬菜	木瓜、軟柿、西瓜、無籽去皮的果醬或菜泥。
點心類	奶昔、濃湯、蛋糕、奶酪、杏仁茶、杏仁豆腐、芝麻糊、龜苓膏。

- 每天喝6~8杯的流質，把流質處理到最適合您吞嚥的濃度。選擇下列能使流質變得濃稠的產品：
  - \* 果凍粉或洋菜粉。用2杯水加入1湯匙的粉，完全溶解後再加進食物裡。
  - \* 番薯粉、麵粉和玉米澱粉，要先煮過才能使用。
  - \* 蔬菜醬汁和太白粉，通常加在湯裡。
  - \* 米穀粉：用來製作很濃的食物。
  - \* 市面上其他的食物增稠劑：要依正確的使用方式添加。
- 如果進食會咳嗽或噎到或是有發燒的現象，都要立刻告訴醫師。







## 治療結束後的營養



治療結束後，因為治療所引起的飲食副作用大部分都會消失。但是有些副作用有可能會持續，您可以和醫療照護小組共同研究出方法來解決問題。

雖然醫學研究並沒有提到食物可防止癌症復發，但吃得健康能幫您恢復體力和重建身體組織，也能使您的整體情況改善。

### 癌症治療後的飲食建議

- 請教醫師飲食方面有哪些限制，請營養師幫您擬定營養均衡的飲食計畫。
- 食物盡量要有變化，每天至少吃5~7種不同的水果和蔬菜，包括柑橘類水果、深綠色和深黃色的蔬菜。
- 多吃高纖食物，例如：全麥麵包和穀類。
- 吃全熟的食物。
- 減少食物中的脂肪，並選擇低脂牛奶和奶製品。
- 避免過鹹、燻和醃的食物。
- 盡量不要喝酒。



## 癌症飲食 Q&A



癌症治療時可以吃維生素、抗氧化劑、草本植物、和其他健康食品嗎？

很多癌症病人想使用草藥或其他的治療方法來取代或輔助正統療法，但是到目前為止，並沒有醫學證實這些輔助方法可以治療癌症。

### （一）維生素、礦物質和其他健康食品

很多人以為補充維生素、礦物質能加強免疫系統、摧毀癌細胞。事實上，大量服用某種維生素或礦物質反而會降低化療和放療的效果。提醒您，如果想使用健康食品，還是要事先請教醫師或護理師、營養師。

### （二）抗氧化劑

抗氧化劑包括維生素C、維生素E、β-胡蘿蔔素、硒等。如果您想攝取更多的抗氧化劑，建議您吃含有豐富抗氧化劑的新鮮蔬菜水果。在做治療的時候最好不要服用大劑量的抗氧化劑補充品。有研究證實，補充過多的β-胡蘿蔔素，對肺癌病人反而有害。

### （三）草本植物

草藥被用來治療疾病已經有幾百年的歷史了。有些產品很安全，有些則會造成嚴重副作用，還可能影響癌症治療效果和手術後的恢復。例如人蔘、大蒜、銀杏等會抑制凝血功能。若想要吃中草藥，最安全的方式還是找合格的中醫師，許多醫院中的癌症聯合門診附設中醫門診，是較有保障且有健保給付的好選擇。







**癌症患者是否需要實行特別的飲食療法？或是需特別補充其他營養食品？**

癌症病人秉持「均衡飲食、增加熱量、增加蛋白質」三大原則即可，治療期間需要多補充高營養、高維生素等易吸收的食物。

「少吃、斷食可以讓癌細胞死掉」是錯誤的觀念，目前並無證據證明，在癌症治療期間或治療後斷食是健康的做法。唯有良好的營養才能恢復身體機能及免疫能力。



**癌症病友因疾病或治療導致無法正常攝取食物造成營養不良，該怎麼辦？**

在這種狀況下可考慮使用市面的「特殊營養品食品」的特定疾病配方食品。建議先諮詢過營養師取得正確的營養資料再使用這些營養品。請注意，營養不良需要在癌症治療之初即加以預防，因為一旦體重開始下降就很難再回復。



**目前市面上有無適合癌症病友的營養補充品？**

有的，這類補充品稱為「特殊營養品食品」，是專門為一些無法正常進食或缺乏食慾的患者設計，無論是經由口服或是管灌方式均能提供適當的營養素，並有適合各種疾病需求及多種口味選擇（請參考附錄二），但提醒您，食用天然食材烹調出的美味仍是最佳選擇。







### 癌症病人可否改吃素食或生機飲食？

治療期間抵抗力較弱，並不建議生機飲食，最好能採取熟食，以免造成腸胃方面感染。而吃素必須選擇多種類的食物以確保足夠的營養素，穀類可搭配豆類食物，才能發揮蛋白質的互補作用，提高身體的利用率。建議一天內攝取超過30種以上的食物，並多補充以下食物：

- **維生素B群（除維生素B12）**：全穀雜糧如胚芽、燕麥，深綠色蔬菜、菇類、藻類。
- **維生素B12**：全素者易缺乏。奶蛋素者可補充牛奶或蛋，全素者多補充可強化維生素B群的酵母、綜合維他命、維生素B群。需注意單一補充維生素B12劑量可能會過高。
- **鈣**：牛奶、黑芝麻糊、深綠色蔬菜、豆製品，要同時搭配運動。
- **鐵**：莧菜、菠菜及青江菜都是豐富來源，配合維生素C食物可促進鐵質吸收。
- **維生素D**：曬過太陽的香菇，同時建議多曬太陽。
- **鋅**：全穀雜糧、南瓜子、小麥胚芽和燕麥片。





❁ 附錄一、國人常用食物膳食纖維含量表 ❁

一般成人每天的「膳食纖維」建議量為25-35公克，除了攝取足夠蔬菜外，鼓勵以「五穀飯或糙米飯」取代白飯，較容易達到每天的建議量喔～（下表每份食物重量為100公克）

■ 主食類

食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量
小麥胚芽	8.9公克	中筋麵粉	2.8公克	冬粉	1.4公克
全麥麵粉	5.7公克	芋頭	2.8公克	麵條(乾)	0.7公克
燕麥片	4.7公克	馬鈴薯	2.4公克	白米	0.4公克
糙米	3.3公克	麥片	2.1公克	全麥吐司	3.2公克
玉米粒	1.7公克				

■ 蔬菜類

食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量
牛蒡	6.7公克	茄子	2.3公克	芹菜	1.6公克
木耳	6.5公克	莧菜	2.2公克	洋蔥	1.6公克
香菇	3.9公克	紫甘藍	2.2公克	芥菜	1.6公克
榨菜	3.5公克	花椰菜	2.2公克	茼蒿	1.6公克
番薯葉	3.1公克	茭白筍	2.1公克	高麗菜	1.3公克
海帶	3.0公克	空心菜	2.1公克	油菜	1.3公克
黃豆芽	3.0公克	青江菜	2.1公克	蘿蔔	1.3公克
金針菇	2.9公克	苜蓿芽	2.0公克	山東白菜	1.3公克
菜豆	2.8公克	蘆筍	1.9公克	番茄	1.2公克
蓮藕	2.7公克	芥藍	1.9公克	冬瓜	1.1公克
青花菜	2.7公克	龍鬚菜	1.9公克	美國芹菜	1.0公克
草菇	2.7公克	苦瓜	1.9公克	萵苣	0.8公克



## ■ 蔬菜類

食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量
韭菜	2.4公克	雪裡紅	1.9公克	絲瓜	0.6公克
菠菜	2.4公克	小白菜	1.8公克	番茄汁	0.3公克
竹筍	2.3公克	韭黃	1.7公克	胡蘿蔔	2.3公克
南瓜	1.7公克				

## ■ 豆製品、堅果類

食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量
紅豆	12.3公克	毛豆	4.9公克	凍豆腐	2.2公克
綠豆	11.5公克	花生	3.0公克	五香豆干	2.2公克
豌豆	8.6公克	豆漿	3.0公克	豆腐	0.6公克
核桃粒	5.5公克	干絲	2.6公克	豆腐皮	0.6公克

## ■ 水果類

食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量	食品名稱	膳食纖維含量
柿子	4.7公克	水梨	1.6公克	白柚	1.0公克
泰國芭樂	3.0公克	香蕉	1.6公克	蓮霧	1.0公克
西洋梨	3.0公克	五爪蘋果	1.6公克	土芒果	0.8公克
釋迦	2.7公克	水蜜桃	1.5公克	哈密瓜	0.8公克
桃子	2.4公克	加州李	1.5公克	葡萄	0.6公克
奇異果	2.4公克	鳳梨	1.4公克	香瓜	0.6公克
柳丁	2.3公克	荔枝	1.3公克	西瓜	0.3公克
棗子	1.8公克	葡萄柚	1.2公克	甘蔗汁	0.2公克
草莓	1.8公克	枇杷	1.2公克	市售果汁	0.2-0公克
柑橘	1.7公克	楊桃	1.1公克	木瓜	1.7公克
龍眼	1.1公克				

資料來源：衛生福利部「台灣地區食品營養成分資料庫」



### ❁ 附錄二、市售特殊營養品：特定疾病配方食品簡介 ❁

2020年改版

市售營養品可選擇有衛福部認證的「特殊營養食品」或「特定疾病配方食品」，在衛福部網站可做查詢。

特殊營養品多提供「食慾不振」或「無法正常飲食」者使用，可透過口服或管灌方式增加營養補充。應注意每個人疾病狀況與營養需求不同，建議購買前應諮詢營養師做評估與指導再購買，才符合自身疾病與營養狀況。以下各表為常見特殊營養品，列出濃度、熱量及蛋白質質量提供參考。

#### ■ 均衡配方

均衡配方是指三大營養素：醣類、蛋白質、脂肪的比例符合一般人標準，濃度大多未調整，可為一般進食量不足者補充營養。

產品名稱	廠商	熱量濃度 大卡/毫升	熱量 大卡/瓶	蛋白質 公克/瓶	特性
愛美力 HN Osmolite HN	亞培	1.1	250	10.5	高蛋白均衡營養配方、無乳糖、低鈉、低渣
原味安素 ENSURE	亞培	1.1	252	10.5	均衡營養配方、無乳糖、低鈉
管灌安素 Osmolite	亞培	1.1	251	8.8	均衡營養配方、無乳糖、低鈉
安素沛力 ENSURE high protein	亞培	1.0	230	12	高蛋白均衡營養配方、無乳糖、低渣
安素優能基 ENSURE Powder 粉狀：53.8公克(6平匙)	亞培	N/A	230	8.6	均衡營養配方、無乳糖、低鈉、含纖維
愛美力 涵纖 1.2 Jevity plus FSMP	亞培	1.2	301	13.9	高蛋白均衡營養配方，含膳食纖維及果寡醣



產品名稱	廠商	熱量濃度 大卡/毫升	熱量 大卡/瓶	蛋白質 公克/瓶	特性
健力體 Jevity	亞培	1.1	251	10.4	高蛋白均衡營養配方、無乳糖、低鈉、含膳食纖維
愛速康金選優纖 Isocal Premium	雀巢	1.1	256	10.4	均衡營養配方、無乳糖、低鈉、含4種纖維（含可溶性纖維和不可溶性纖維）有益消化機能
立攝適 原味均康 Resource optimum	雀巢	1.0	237	8.3	均衡營養配方、無乳糖、低鈉
愛速康 營養均衡配方 Isocal	雀巢	1.0	237	8.3	均衡營養配方、無乳糖、低鈉、低渣
愛速康佳氮 Isocal HN	雀巢	1.1	249	10.4	高蛋白均衡營養配方、無乳糖、低鈉
諾沛 COMPLEAT	雀巢	1.1	248	11.2	高蛋白均衡配方、天然食物攪打（雞肉口味），鹹口味、含纖維、不含乳糖。
補體素 優纖A+（不甜）	思耐得	1.1	250	10.5	高蛋白均衡營養配方、無乳糖、含纖維
桂格完膳營養素 原味低糖 QUAKER Complete	佳格	1.0	242	9	均衡營養配方，含纖維、無乳糖
力增 均衡配方 Reg.EN	艾益生	1.0	250	9.4	均衡營養配方，無纖維、無乳糖
三多補體康 均衡配方 SENTOSA-PROTICOME 粉狀：56.5公克（2平匙）	三多士	N/A	250	10.7	高蛋白均衡營養配方、無乳糖、含纖維
益力康 Nutri-Aid 粉狀：56公克（7平匙）	益富	N/A	252	8.8	均衡營養配方、無乳糖及蔗糖、含纖維、100%乳清蛋白、奶素可用
益力壯 高氮 Nu-life HN 粉狀：57公克（7平匙）	益富	N/A	254	10.4	高蛋白、均衡營養配方、無乳糖、奶素可用、含黃豆蛋白、含纖維
益力壯 Plus （液體原味）	益富	1.0	254	10.4	高蛋白、均衡營養配方、無乳糖



## 附錄二、市售特殊營養品：特定疾病配方食品簡介

產品名稱	廠商	熱量濃度 大卡/毫升	熱量 大卡/瓶	蛋白質 公克/瓶	特性
速體壯 高纖均衡配方 Nu Strong 粉狀：54公克 (7平匙)	佰岳	N/A	250	9.4	均衡營養配方、無蔗糖及果糖、含纖維
藻體康 均衡營養配方 Googhealth 粉狀：56公克	開曄	N/A	250	10.1	高蛋白均衡營養配方、無乳糖、含纖維、含鉻
藻體康 均衡營養配方 Googhealth 粉狀：56公克	開曄	N/A	250	10.1	高蛋白均衡營養配方、無乳糖、含纖維、含鉻
優樂適 u-168 含纖均衡營養配方 UNECE U-168 粉狀：56公克	麗豐	N/A	251	10.8	高蛋白均衡營養配方、奶素者可用（乳清蛋白及黃豆蛋白）、無乳糖、含纖維 / 益生菌
培特康 均衡營養配方 PAT-HEALTHY 粉狀：56公克 (8平匙)	凡事寧	N/A	247	10.6	高蛋白均衡營養配方、無乳糖、含纖維、含DHA
紅牛愛基 均衡配方營 養素 RED COW HEALTHING 粉狀：56公克 (6平匙)	奕瑪	N/A	251	8.8	均衡營養配方、無乳糖、含纖維、低升糖指數
舒體康 含纖均衡營養品 SUCARE 粉狀：55公克 (5平匙)	惠健	N/A	250	9.9	均衡營養配方、無乳糖、含乳清蛋白、含纖維
護力養 Plus經典 Basicare Plus Classic 粉狀：57公克 (7平匙)	康平	N/A	255	10.4	高蛋白均衡營養配方，含纖維。
安體素均衡營養配方 NUBALANCE 粉狀：59公克 (7平匙)	三友	N/A	256	10.1	均衡營養配方，含纖維 / 益生菌。

附註：1. 低鈉定義：固體每100g/液體；每100ml含鈉量<120mg。

2. N/A為粉狀營養品，匙數為產品本身所附的湯匙大小。因添加水量不同而濃度不同，建議依罐身標示稀釋調配。

3. 若本身有糖尿病、腎臟病、肝臟疾病等特殊狀況，營養補充品的選擇上需更注意，請向營養師諮詢。



## ■ 特殊配方

以均衡配方為基礎，增加或減少特定的營養素。通常會標示適用的疾病對象，且依照不同的疾病調整營養素比例。例如：表中列出「癌症專用配方」，多為高濃度、高熱量、高蛋白質，並且可能添加魚油或其他特殊營養成分。

須特別注意，特殊添加配方可能有限制的食用量，須注意瓶身標示，並在營養師指導下使用喔！

產品名稱	廠商	熱量濃度 大卡/毫升	熱量 大卡/瓶	蛋白質 公克/瓶	特性
倍力素 ProSure	亞培	1.3	280	14.6	癌症專用營養配方，高蛋白、含魚油（EPA、DHA）、含膳食纖維及果寡糖
飲沛 Impact	雀巢	1.5	362	22.5	腫瘤及手術前後營養支援配方，高蛋白、含魚油（EPA、DHA）、含纖維、添加L-精胺酸、核甘酸
倍速 癌症專用配方 SUPPORTAN	費森尤 斯卡比	1.5	300	20	癌症專用配方，高蛋白、含魚油（EPA）、含纖維、無乳糖
補體素 倍力 腫瘤適用	思耐得	1.6	370	19.7	腫瘤配方，含麩醯胺酸、精胺酸、含纖維
頤得健 腫瘤專用配方 ETHANIMMU 粉狀：72公克 (5平匙)	頤登	N/A	278	16	腫瘤專用配方，高蛋白、含魚油、含纖維 / 益生菌。
愛攝適 1.5 慢性肺病適用 Isosource 1.5	雀巢	1.5	360	15.4	熱量濃縮均衡高蛋白配方，含纖維，添加中鏈脂肪、脂肪含量偏高。
勉益增 NU-IMMU 粉狀：59公克 (6平匙)	益富	N/A	249	13.7	高蛋白營養配方，含乳清蛋白、添加精胺酸、麩醯胺酸。

附註：1. N/A為粉狀營養品，匙數為產品本身所附的湯匙大小。因添加水量不同而濃度不同，建議依罐身標示稀釋調配。

2. 若本身有糖尿病、腎臟病、肝臟疾病等特殊狀況，營養補充品的選擇上需更注意，請向營養師諮詢。



### ■ 水解元素型配方

大多使用於「消化功能異常」者，例如消化道手術後或是靜脈營養轉換管灌食等情況的過渡性配方。

產品名稱	廠商	熱量濃度 大卡/毫升	熱量 大卡	蛋白質 公克	特性
創快復 ALITRAQ 粉狀：76公克/包	亞培	N/A	309	15.8	元素配方、高蛋白、含麩醯胺酸
非凡寧適 VIVONEX PLUS 粉狀：80公克/包	雀巢	N/A	300	13.5	元素配方，低脂肪、添加麩醯胺酸、精胺酸
佳易得 Peptamen 粉狀：55公克(6平匙)	雀巢	N/A	256	10.2	高蛋白(含水解乳清蛋白)部分水解元素均衡營養配方、添加中鏈脂肪

附註：1. N/A為粉狀營養品，匙數為產品本身所附的湯匙大小。因添加水量不同而濃度不同，建議依罐身標示稀釋調配。  
2. 若本身有糖尿病、腎臟病、肝臟疾病等特殊狀況，營養補充品的選擇上需更注意，請向營養師諮詢。

### ■ 高纖配方

除了三大營養素：醣類、蛋白質、脂肪比例符合一般人標準以外，額外添加了「膳食纖維」，促進腸道蠕動。

產品名稱	廠商	熱量濃度 大卡/毫升	熱量 大卡/瓶	蛋白質 公克/瓶	特性
益力康高纖 Nutri-Aid HF Plus 粉狀：60公克(7平匙)	益富	N/A	251	10.4	高蛋白(100%乳清蛋白)均衡營養配方，含纖維，奶素可用。
補體素優纖 A+ 粉狀：60公克(7平匙)	思耐得	N/A	251	9.7	均衡營養配方，含纖維，無添加乳糖。

附註：1. 高纖定義：固體每100g含纖維量>6g；液體每100ml 或100kcal 含纖維量>3g。  
2. N/A為粉狀營養品，匙數為產品本身所附的湯匙大小。因添加水量不同而濃度不同，建議依罐身標示稀釋調配。  
3. 若本身有糖尿病、腎臟病、肝臟疾病等特殊狀況，營養補充品的選擇上需更注意，請向營養師諮詢。



## ■ 特定胺基酸營養補充配方

此表列出麩醯胺酸（L-Glutamine）或其他特殊胺基酸，可協助口腔黏膜、腸道黏膜或傷口修復。不過，麩醯胺酸的使用在臨床上結果並不一致，因此不建議長期食用，尤其是癌症惡病質的患者以及造血幹細胞移植者。

產品名稱	廠商	熱量濃度 大卡/毫升	熱量 大卡/包	蛋白質 公克/包	特性
速養療 SYMPT.X 粉狀：15公克/包 (或1平匙)	吉泰	N/A	60	10	含麩醯胺酸 (L-Glutamine)
基速得 Abound 粉狀：24公克/包	亞培	N/A	82	14	含白胺酸代謝物 (HMB)、 精胺酸 (L-Arginine)、 麩醯胺酸 (L-Glutamine)
福惜素 粉狀：15公克/包	益富	N/A	60	10	含麩醯胺酸 (L-Glutamine)、 維他命C

附註：1. N/A為粉狀營養品，匙數為產品本身所附的湯匙大小。因添加水量不同而濃度不同，建議依罐身標示稀釋調配。  
2. 若本身有糖尿病、腎臟病、肝臟疾病等特殊狀況，營養補充品的選擇上需更注意，請向營養師諮詢。

## ■ 濃縮配方

濃度、熱量及蛋白質量為一般均衡營養品的「2倍」量。適合進食量有限或需要限水者。

產品名稱	廠商	熱量濃度 大卡/毫升	熱量 大卡/瓶	蛋白質 公克/瓶	特性
立攝適2.0 RESOURCE 2.0	雀巢	2.0	473	19.7	高蛋白均衡營養配方，熱量濃縮。
安素雙卡 Ensure TwoCal	亞培	2.0	475	19.9	高蛋白均衡營養配方，熱量濃縮，含纖維。

附註：1. N/A為粉狀營養品，匙數為產品本身所附的湯匙大小。因添加水量不同而濃度不同，建議依罐身標示稀釋調配。  
2. 若本身有糖尿病、腎臟病、肝臟疾病等特殊狀況，營養補充品的選擇上需更注意，請向營養師諮詢。



### ■ 單一營養素配方——蛋白質

單一種特定的營養素，無法提供足夠熱量，不可作為唯一的營養來源，需搭配飲食或均衡營養品。

此表僅列出單一營養素「蛋白質」，表中為每10公克粉狀營養品中含多少公克的蛋白質量。蛋白質含量7公克=1份肉類或1份豆製品的蛋白質量。

產品名稱	廠商	蛋白質含量百分比 (%)	熱量 大卡/每10公克	蛋白質 公克/每10公克	特性
三多奶蛋白 S-P93 粉狀：3平匙	三多士	93	37	8.9	牛奶蛋白，低乳糖。
補體素 80 Protison 80 粉狀：2平匙	思耐得	80	41	8	乳清蛋白
紐崔萊優質蛋白素 原味 NUTRILITE 粉狀：1平匙	安麗	80	38	8	純植物性蛋白質（大豆、小麥、豌豆），全素者可用。
益富匯 Whey-Aid 粉狀：1平匙	益富	80	43	8	乳清蛋白

附註：蛋白質含量7公克 = 1份肉類或1份豆製品的蛋白質量





## 附錄三、高熱量、高蛋白飲品食譜



### 製作方式

把所有材料放進果汁機裡以高速攪拌直到完全混合，放冰箱冰過再喝。如果沒喝完可放冷藏或冷凍。您可以在每一種飲品裡加一、兩匙的奶粉增加蛋白質。



如果您對牛奶或奶製品過敏，或有糖尿病、腎臟病等其他慢性病，就要請營養師另外幫您設計適當的食譜。

#### 鄉村起司奶昔

每份含有310大卡和  
11公克蛋白質

##### 材 料

- 白色柔軟低脂起司1/3杯
- 香草冰淇淋1/2杯
- 果凍1/4杯

#### 古典快速早餐奶昔

每份含有474大卡和  
20公克蛋白質

##### 材 料

- 全脂牛奶1/2杯
- 早餐包1小包  
(奶粉+麥片)
- 冰淇淋1杯

#### 桃子優酪乳凍

每份含有400大卡和  
19公克蛋白質

##### 材 料

- 香草早餐包1小包  
(奶粉+麥片+香草口味)
- 全脂牛奶1杯
- 桃子優酪乳1/2杯
- 冰塊6~10顆



### 巧克力可可

每份含有600大卡和  
24公克蛋白質

#### 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公克蛋白質

#### 材 料

- 水果1份（芒果1/3個  
奇異果或蘋果1顆  
或哈密瓜1/2個）
- 全脂牛奶240cc
- 香草冰淇淋1球
- 蜂蜜1湯匙

### 木瓜或香蕉牛奶

每份含有384大卡和  
12公克蛋白質

#### 材 料

- 木瓜1/4個或大香蕉半條
- 全脂牛奶240cc
- 全脂奶粉2湯匙
- 砂糖2湯匙

### 豆奶西米露

每份含有313大卡和  
10公克蛋白質

#### 材 料

- 豆奶240cc
- 熟西谷米半碗
- 熟紅豆1湯匙
- 煮軟的番薯丁或芋頭丁  
1/4碗
- 砂糖2湯匙

### 草莓(蘋果)豆奶 優酪乳

每份含有298大卡和  
7.1公克蛋白質

#### 材 料

- 草莓10個或小蘋果1顆
- 豆奶120cc
- 原味優酪乳半杯
- 果醬2湯匙

### 五穀芝麻豆漿

每份含有355大卡和  
11.6公克蛋白質

#### 材 料

- 五穀粉2~3湯匙
- 芝麻粉2湯匙
- 豆漿240cc
- 砂糖2湯匙





## 附錄四、癌症相關資源



### 【抗癌攻略】

權威專家與您攜手抗癌



### 【抗癌食力餐~流質！

半流質！軟質！一樣給力！



### 營養師教您

向癌症治療副作用說掰掰！



【希望廚房】鳳書上菜



### 烹飪小學堂——胃癌友善食譜



【少量多餐To-Go餐】



【乾濕分離Easy餐】



【克克計較Bird餐】