

癌症飲食原則

一、定義：癌症飲食是可以降低癌症發生機率，並配合癌症患者病情及營養需求的一種飲食。

二、目的：

1. 預防或矯正營養缺乏問題。
2. 預防或避免體重減輕。
3. 減輕治療所引起飲食相關副作用。
4. 提升生活品質。
5. 增加病患對各治療的接受能力及對感染的抵抗力。

三、適用對象：

1. 診斷確定或接受癌症治療之患者。

四、一般飲食原則：

1. 注意均衡飲食，維持良好的營養及各種保健活動，以保持體重，增強抵抗力。
2. 在治療期間，會造成不同副作用，依各人對治療反應程度的不同及需求，隨時調整飲食或營養供應方式，以免造成營養不良。
3. 不可聽信偏方造成不當飲食，引起營養不良。
4. 因攝食量不足，造成體重嚴重減輕時(如減輕量高達平時體重之2%/週，5%/月，7.5%/3月，10%/半年)，則應積極採用管灌或靜脈營養補充。
5. 遵照醫生或營養師指示補充維生素或礦物質。
6. 建議患者定期回醫院作追蹤檢查，如有病痛或營養問題，應立即請教醫生或營養師。

五、癌症治療飲食相關副作用之飲食對策：

症狀	飲食改善方式
食慾不振	少量多餐。食用濃縮型的食物(高蛋白高熱量)。利用各種溫和調味料，經常變化烹調方式增加食慾。飯前稍作散步增加腸胃蠕動。隨時預備可取得點心、飲料補充營養。
噁心嘔吐	少量多餐，避免空腹。起床及運動前後吃乾的食物。飲用清淡冰涼的飲料，可含薄荷糖、檸檬糖。避免太甜、太油的食物及避免冷熱食物一起吃。注意水分與電解質平衡。

味覺 改變	癌症患者對酸甜的敏感度下降，對苦味的敏感度上升。 烹調時可多用糖跟檸檬調味，避免苦味重食物。 增加肉類的接受性，可用酒和果汁先醃過再烹調。 使用八角、肉桂、九層塔等香辛料增加食物風味。
口腔 潰瘍	使用柔軟、細碎的食物：豆腐、絞肉、木瓜。避免刺激性食物： 酒精飲料、汽水、檸檬汁、辣椒。用吸管吸吮液體食物，減少 碰觸傷口機會。使用高熱量、高蛋白食物促進傷口癒合。嚴重 時使用鼻胃管灌食。
口乾	常漱口，不濫用漱口水，可防止口腔感染。口含糖果、八仙果 或咀嚼口香糖使唾液分泌。充足的水分攝取，如：茶與檸檬水 有助減低口乾感覺。避免調味太重的食物。
吞嚥 困難	選擇柔軟、細碎的食物，利用勾芡或加入湯汁一起進食。 若進食量不足，可考慮液體營養配方補充營養。
腹瀉	少量多餐。避免太油、太甜飲食及避免飲用鮮乳和乳製品。 注意水份及電解質的補充，若有急性腹瀉後，試用清流飲食補 充水分並讓腸道休息。
腹脹	避免易產氣的食物：汽水、口香糖、豆類及避免纖維太多食物。 餐中不要飲用過多的湯與飲料。 如有不適可做輕微運動或散步減輕症狀。
便秘	選用含纖維的蔬菜水果全穀類並足夠水分補充，如：梅汁、棗 汁、蘆薈汁、決明子茶有輕瀉作用，可適當飲用。 攝取 Vit B 群、益生菌，心情放鬆，適度運動，養成排便情況。
白血 球減 少	只吃煮熟的食物，避免生食或烹煮不完全的食物，水果需削皮。 飲用煮沸過的水，避免生水或瓶裝水。

參考資料來源：行政院衛生福利部

護理人員告訴我有關於『癌症飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂