

# 腫瘤病人飲食手冊



本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

## 目 錄

壹、均衡營養的重要性.....	1
貳、飲食型態與腫瘤發生的關聯.....	1
參、腫瘤病人營養問題.....	1-2
肆、正確的飲食觀念.....	2
伍、如何改善影響進食的症狀.....	3-6
陸、防癌健康飲食及良好的生活型態.....	6-7
柒、建議看診科別.....	7
捌、諮詢服務電話及服務時間.....	7

## 壹、均衡營養的重要性

腫瘤本身及癌症治療過程可能會對身體造成傷害，使腫瘤細胞的繁殖、生長較快速，大量吞噬消耗我們身體原有儲存的營養，降低抵抗力。癌症病人應秉持「均衡飲食、增加熱量及蛋白質」三大原則。良好營養狀況，才能恢復身體機能及增加身體免疫力，抵擋抗癌藥物的治療，降低治療所產生的副作用，同時加強治療效果。

## 貳、飲食型態與腫瘤之關聯

營養對腫瘤的影響雖然很複雜，但無論在預防或輔助治療方面，已被證實兩者之間有很密切的關係。一般而言，營養不夠、過多或不適當的飲食，會導致發病機率提高，抵抗腫瘤能力降低，而使腫瘤細胞無限制地繁殖。對一切的疾病而言，預防重於治療，如能早期了解飲食營養及腫瘤之間的密切關係，維持健康飲食及良好生活型態，達到預防效果。其致癌危險因子如下：

- 一、食道口腔：酗酒、長期嚼檳榔。
- 二、肺：化學物質、香料、有毒氣體、石棉。
- 三、鼻、咽：抽煙、有毒化學氣體或物質、燻肉、病毒感染。
- 四、食道：抽煙、酗酒、熱食、刺激性的調味品。
- 五、胃：酗酒、色素、防腐劑、發霉或堅硬的食物、低纖維及長期使用濃厚的調味品。
- 六、腸：過於精緻的高油脂及蛋白質食物。
- 七、肝：酗酒、藥物、濾過性病毒、黴菌。
- 八、肺：人工甘味料、藥物。
- 九、乳房：肥胖、高油脂食物、整形物質、荷爾蒙。
- 十、子宮：肥胖、更年期後使用女性荷爾蒙。

## 參、腫瘤病人營養問題

營養不良和體重減輕，是腫瘤病人常見的營養問題，因為疾病本身及治療副作用使胃口變差，或產生不舒適的症狀，而無法進食足夠的食物以致無法維持良好的營養狀況。

- 一、腫瘤影響營養狀況的原因很多，有下列幾項：
  - (一)腫瘤會堵塞消化道，使病人無法或吃不下東西。
  - (二)腫瘤細胞會產生一種物質，影響腦部食慾控制中樞，降低食慾。
  - (三)腫瘤會結合、滯留某些相關的礦物質，導致味覺改變，降低食慾。
  - (四)如果體重減輕，身體就利用脂肪當做熱量來源，並產生一種影響食慾的物質。
  - (五)病人情緒沮喪，也會影響胃口。
- 二、治療方面的影響
  - (一)手術治療：任何手術對身體均會產生壓力，可能暫時性使食慾變差，如果是消化道手術，可能會產生幾種干擾進食症狀，如下：

1. 口腔和頸部手術會影響咀嚼及吞嚥能力。
  2. 胃部手術會很快有飽脹感。
  3. 小腸手術會影響吸收、腹瀉情形。
- (二) 化學治療：化學藥物對消化道黏膜直接毒性外，會造成噁心、嘔吐、厭食等影響進食，但消化道的細胞復原也快，在治療中及治療後所產生的症狀，十分令人困擾，但不會持續很久，幾天後即消失。
- (三) 放射治療：通常只影響接受局部治療的部位，如果治療的部位包括了消化道，可能因所接受的放射劑量不同，而有不同程度的症狀發生，如下表一：

表一 接受放射治療部位發生症狀

接受放射治療部位	治療期間會引起的營養相關症狀
腦、脊椎	噁心、嘔吐
口腔、頸部	唾液減少、口乾、吞嚥困難、味覺改變食慾不振、口腔黏膜受損
肺、食道、乳房	吞嚥困難、食慾不振、疲倦
胃、肝、胰、膽、十二指腸或下腹部骨盆腔、膀胱、子宮、直腸	腹痛、腹部痙攣、便秘、腹瀉、食慾不振、噁心、嘔吐、胃灼熱
小腸	腹瀉

#### 肆、正確的飲食觀念

- 一、不要迷信沒有科學根據的補品觀念，雖然有些藥品含有一些可促進體內功能，並非直接供應營養，所以藥品不等同於營養補品。
- 二、不要相信一般所說：「得到癌症後，不能吃太營養！不然會養到癌細胞」之錯誤觀念，充分營養（並非過量），再加上適當的科學治療，才是抗癌的正確觀念。
- 三、不要因聽信偏方與錯誤的食物禁忌，如：雞、鴨、魚、蝦等有毒食物。偏方與錯誤食物禁忌易造成飲食不當，引起營養不良。
- 四、在均衡飲食的原則下，增加各類食物的攝取，多選擇新鮮食物。
- 五、蛋白質的營養著重於肉類實體，勿以喝肉湯、魚湯取代。
- 六、每週至少量體重一次，瞭解是否需要其他進食方法，做為增加營養攝取的參考。
- 七、鼓勵病人由口少量多餐進食，若無法由口進食達到所需熱量，才考慮管灌食品、靜脈注射方式補充營養。

伍、如何改善影響進食的症狀

症狀	原因	飲食原則及改善方法
體重減輕	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 施行切除腫瘤或鄰近組織的外科手術</li> <li>2. 治療引起的副作用，如：噁心、嘔吐、腹瀉，使得養分吸收不良</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 採少量多餐、多變化烹調方式，食用濃縮型食物如：提供高熱量、高蛋白飲食。</li> <li>2. 依醫師指示補充適當的維生素及礦物質。</li> </ol>
食慾不振	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腫瘤生長</li> <li>2. 化學藥物或毒物的影響</li> <li>3. 腫瘤破壞過程中，毒素之作用</li> <li>4. 放射線破壞味蕾</li> <li>5. 心理因素</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少量多餐，提供高熱量、高蛋白質的食物。</li> <li>2. 適當使用溫和的調味料，如；經常變化烹調方式與型態，注意色、香、味的調配，以增加食慾。</li> <li>3. 進餐時，應保持愉快心情及輕鬆環境。</li> <li>4. 用餐前做適度的運動，或食用少許開胃食物、飲料(如：酸梅湯、洛神茶、果汁等)。</li> <li>5. 若感覺疲勞，應休息片刻，待體力恢復後再進食。儘量減少由病人自己烹調油膩食物，否則會影響食慾。</li> <li>6. 可在正餐時間吃固體食物，點心時間補充液體食物，避免過度飽脹感。</li> </ol>
噁心、嘔吐	化學藥物或放射線治療引起	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可飲用清淡、冰涼飲料，食用酸味、鹹味較強食物，可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經由醫師處方服用止吐劑。</li> <li>2. 避免太甜或太油膩的食物。</li> <li>3. 在起床前後及運動前，吃一些乾糧食物，如：餅乾或土司。</li> <li>4. 避免同時攝食冷、熱的食物，否則易刺激嘔吐。</li> <li>5. 少量多餐，避免空腹。</li> <li>6. 飲料最好在飯前 30~ 60 分鐘飲用，並以吸管為宜。</li> <li>7. 在接受放射或化學治療前 2 小時內，不要一次吃太多東西，防止嘔吐。</li> <li>8. 應注意水份及電解質平衡。</li> <li>9. 進食時安排舒適環境，去除環境或口腔異味。</li> </ol>

症狀	原因	飲食原則及改善方法
白血球過低者	化學藥物引起	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免感染：避免生食，如：生菜、泡菜、醬菜、生魚片、生雞蛋等，食物應充分煮熟。</li> <li>2. 保持均衡飲食及足夠熱量及蛋白質，特別是含蛋白質高之食物應適量補充，如：肉類、海產類、牛奶、雞蛋、黃豆製品等。</li> <li>3. 水果要洗淨去皮或以罐裝（高溫殺菌）的水果取代，避免現打果汁。</li> </ol>
味覺改變	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 化學藥物或放射線治療引起</li> <li>2. 腫瘤的生長</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因放射治療或化學治療通常會降低味蕾對甜、酸的敏感，增加對苦的敏感，糖或檸檬可加強甜味及酸味，烹調時可多採用，並避免食用苦味強的食物，如：芥菜。</li> <li>2. 選用味道較濃的食品，如：香菇、洋蔥。</li> <li>3. 為增加肉類的接受性，在烹調前可先用少許酒、果汁浸泡，或混入其他食物中食用。</li> <li>4. 經常變換烹調方法，如：沙拉、涼拌，促進食慾。</li> </ol>
口乾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放射治療的部位在口腔時，唾液腺被破壞</li> <li>2. 治療後期，引起黏膜發炎，喉部有灼熱感</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 常漱口，保持口腔濕潤，防止口腔感染，亦可保護牙齒。</li> <li>2. 咀嚼無糖口香糖，刺激唾液分泌。</li> <li>3. 每天至少攝取 2 公升水，可多利用高熱量飲料。</li> <li>4. 飲用冰涼的淡茶與檸檬水或口含冰塊，有助於減低口乾感覺。</li> <li>5. 避免調味太濃食物，如太甜太鹹或辣食物，含酒精飲料，亦應避免。</li> <li>6. 室內應保持一定濕度。</li> <li>7. 食物應製成較滑潤的型態，如：果凍、肉泥凍，亦可和肉汁、肉湯或飲料一起進食，有助於吞嚥。</li> </ol>
舌麻	因服用某些藥物引起	進食時，應小心咀嚼。
口腔潰瘍	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 化學藥物</li> <li>2. 頭頸、口腔因放射線治療所引起</li> <li>3. 病毒感染</li> <li>4. 腫瘤引起</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免食用酸味強或粗糙、生硬、太冷、太熱及含酒精類食物或飲料。</li> <li>2. 選擇新鮮，喜愛的食物，細嚼慢嚥，烹調時宜剁碎煮軟，避免過酸、辣等刺激性食物。</li> <li>3. 補充綜合維生素 B。</li> <li>4. 利用吸管吸吮液體食物。</li> <li>5. 進食時食物和飲料，以冰涼或室溫為宜。</li> </ol>

症狀	原因	飲食原則及改善方法
吞嚥困難	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 治療後期，引起黏膜發炎使喉部有灼熱感，食道狹窄造成吞嚥困難</li> <li>2. 如頭、頸部接受外科手術，嚴重影響到咀嚼、吞嚥能力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正餐或點心儘量選擇質軟、細碎的食物，並以勾芡方式烹調，或與肉汁、肉湯同時進食，可幫助吞嚥。</li> <li>2. 可採用流質營養補充品或管灌飲食。</li> </ol>
胃灼熱感	化學藥物、放射線治療引起	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免濃厚調味品、煎炸、油膩的食物。</li> <li>2. 採少量多餐。</li> <li>3. 依處方服用抗胃酸之藥物。</li> </ol>
腹痛、腹部、痙攣	因放射治療部位在肝、胃、胰、膽、十二指腸或下腹骨盆腔，如直腸、膀胱、子宮，而使腸過度蠕動所致	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免食用易產氣、粗糙、多纖維的食物，如：豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。</li> <li>2. 避免食用刺激性的食品或調味品。</li> <li>3. 少量多餐，食物溫度不可太熱或太冷。</li> </ol>
腹瀉	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腫瘤如：胰臟腫瘤</li> <li>2. 藥物或放射線治療傷害小腸</li> <li>3. 營養不良</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 採用纖維量少的食物，如：嫩肉、精製五穀、煮熟的低纖維青菜，如：嫩葉菜、去皮成熟的瓜類等，減少糞便排出量。</li> <li>2. 避免攝取過量的油脂、油炸食物和太甜的食物烹調宜採蒸、煮、燴、燉、紅燒、涼拌、芡芡等不加油方式。如腹瀉嚴重時，須考慮使用清流飲食，如：過濾的米湯、清肉湯等。</li> <li>3. 注意水份及電解質的補充，必要時可遵從醫囑採特殊飲食。</li> <li>4. 設法排除可能引起腹瀉的心理因素。</li> <li>5. 避免食用牛乳及乳製品。</li> <li>6. 少量多餐。</li> </ol>
腹脹	藥物或化學治療使小腸受傷而引起腹脹或過多氣體的感覺	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免食用易產氣的食物、多纖維的食物，如：豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。</li> <li>2. 正餐當中不要喝太多湯汁及飲料，最好在正餐前 30 ~60 分鐘飲用。</li> <li>3. 若有不適，可輕微運動或散步減輕腹脹感。</li> <li>4. 少吃甜食。</li> <li>5. 勿食口香糖，進食時勿講話，以免吸入過多空氣。</li> </ol>

症狀	原因	飲食原則及改善方法
便秘	1. 因放射治療或化學藥劑或止痛藥物所引起 2. 情緒上的壓力造成 3. 缺乏適度的運動 4. 手術後腸功能尚未恢復	1. 多選用含纖維質的蔬菜、水果、全穀類、麩皮、全麥麵包等。 2. 多喝水或果汁。 3. 放鬆緊張、憂鬱的情緒，並做適度運動。 4. 養成良好的排便習慣。
貧血及維生素缺乏	1. 由於大量出血，造血機能的損害或造血元素(如：鐵質及蛋白質等)的缺乏所引起 2. 因使用抗癌藥物引起嘔吐、腹瀉、食慾不振瀉瀉、吸收不良所造成的維生素缺乏。	應依醫師指示適量補充維生素攝取。以利紅血球生成之飲食，如：肉類、肝臟、深綠色蔬菜。

## 陸、防癌健康飲食及良好生活型態

### 一、維持理想體重

理想體重(公斤)=22x 身高(公尺)x 身高(公尺)

註：計算出之體重正負 10%以內皆為正常範圍。

### 二、以新鮮食物為主，均衡攝取六大類食物：全穀根莖類、蔬菜類、水果類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類。

### 三、減少油脂的攝取、避免油炸食物

(一)適量紅肉的攝取。

(二)選擇植物油作為烹調用油，避免含反式脂肪酸的食物(如：酥皮、烘焙食品、油炸食物)。

### 四、遵循「蔬果彩虹 579」的飲食原則

(一)兒童每天攝取 5 份新鮮蔬菜水果、女性 7 份，男性 9 份，而且不同顏色蔬果，都應均衡攝取。

(二)多吃含富含抗氧化劑及植物生化素(簡稱植化素)的食物，例如各色蔬菜類及水果類。

### 五、經常食用富含蕃茄紅素(存在於蕃茄、西瓜、草莓、紅肉葡萄柚)和花青素(存在於葡萄、紫甘藍、茄子、黑豆)及維生素 C(存在各種蔬菜和水果中，尤其是橘櫞類水果最豐富)的食物。

### 六、經常食用十字花科蔬菜(白菜、青江菜、花椰菜、花莖甘藍)。

### 七、儘可能減少或停止酒精性的飲料。

### 八、少吃加工醃漬、煙燻或添加防腐劑，如：含亞硝酸鹽物質：香腸或臘肉食物。

### 九、落實健康生活形態，響應「全民練 5 功·防癌就輕鬆」

(一)正確飲食

- (二) 規律運動
- (三) 體重控制
- (四) 戒菸及拒吸二手菸
- (五) 定期篩檢

柒、建議看診科別：營養諮詢門診

捌、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區 (02)24313131轉2323

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

台北院區 (02)7135211 轉3564

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

林口院區 (03)281200 轉2451

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

雲林院區 (05)6915151 轉2111

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

嘉義院區 (05)3621000 轉3791

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

高雄院區 (07)7317123 轉8425、8426、3160

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

鳳山院區 (07)7418151 轉3347

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

長庚醫療財團法人 A797 16K 106年

<http://www.cgmh.org.tw>

