

癌症術後飲食護理



主講者

張素榕 營養師

國人十大死因		十大癌症死因	
1.	惡性腫瘤	1.	肺癌
2.	心臟性疾病	2.	肝癌
3.	腦血管疾病	3.	結腸直腸癌
4.	糖尿病	4.	乳癌
5.	意外事故及不良影響	5.	骨癌
6.	肺炎	6.	子宮頸癌
7.	慢性肝病及肝硬化	7.	口腔癌
8.	腎炎腎徵候群及腎性病變	8.	攝護腺癌
9.	自殺	9.	食道癌
10.	高血壓性疾病	10.	胰臟癌

➤ 90年相較死亡率顯著增加的是肝癌，而減幅較大的是女性乳癌。

➤ 乳癌是體表之癌症，容易發現，而且其預後比其他癌症較佳。

癌症之高危險群

- 癌症的發生原因很多，其中遺傳、環境、飲食生活習慣、壓力、藥物副作用及老化是最主要的幾個因素：
 - 生活環境影響。
 - 長期服用荷爾蒙補充劑的更年期婦女。
 - 終身不孕或晚生育（35歲以後生頭胎）的，不以母乳喂哺的婦女，將來得乳癌的機會較高。這些現象暗示懷孕與哺乳的生理作用，就是荷爾蒙的變化，有保護人體免得癌病的作用。

癌症與飲食的親密關係

癌症的發生與基因及後天環境有強烈的相關性，其中尤其與飲食脫不了。

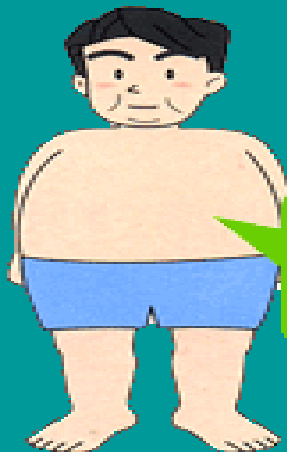
- 飲食中多油炸、煙燻、燒烤等食物、不喜蔬果食物者。煙燻類食物的致癌物質來自於燃燒的材料如甘蔗、稻穀等，其中含有PAH及芳香胺類致癌物。長期食用則會有致癌的危機。
- 飲酒會增加口腔、食道、大腸、乳房癌症的增加。

- 醃漬類食物可能致癌；孩童時期吃鹹魚易引起長大後鼻咽癌發生。
- 吸煙多的人，得肺癌的機會特別多。愛嚼菸草、檳榔的人好患口腔癌
- 國外資料亦顯示，乳癌罹患率隨年齡增加而上升，高大肥胖的更年期後婦女較易罹患。
- 熱量攝取過多容易引起肥胖，肥胖的人容易得到乳癌、子宮內膜癌、大腸直腸癌及胰臟癌。

- 脂肪和乳癌的發生有關，攝取過多的脂肪會使腸中細菌從膽汁鹽類製造較高的動情素。脂肪會增加腸道中未結合共軛態動情素的再吸收。因此脂肪攝取愈多，罹患乳癌機會愈大。
- 體態呈現蘋果型的女性與體態呈西洋梨的女性罹患乳癌的比例是三比一，也就是說脂肪攝取過多而肥胖的女性，比苗條女性得到乳癌的機率高出三倍。



蘋果型肥胖



腹部 CT 模型圖



內臟脂肪

皮下脂肪



西洋梨型肥胖



腹部 CT 模型圖



內臟脂肪

皮下脂肪

美國癌症協會提出下列三點基本建議：



- **多吃植物性食物：**

每天吃五份以上的水果、蔬菜(尤其是綠色和深黃色蔬菜，以及包心菜類、豆類蔬菜)，多吃米飯、麵包、麥片等五穀類。

- 其它相關的預防癌症的飲食研究中指出：

十字花料植物如甘藍菜、花椰菜、球芽甘藍.....等蔬菜中含有抗動情激素化合物，它可與細胞內的受體結合，抑制乳癌的生長。

β 胡蘿蔔素、維生素C及E等具抗自由基氧化癌變的功能。

- 每人每天至少吃半斤蔬菜，同時要吃菜葉及菜梗處，不要吐菜渣。
- 用餐時注意減少肉類增加蔬菜的量，且多選用以蔬菜為配菜的半葷菜。若三菜一湯--->1道蔬菜+1道半葷菜+1道全葷；若是五菜一湯--->2道蔬菜+1道全葷+2道半葷菜。

• 增加黃豆食物

黃豆的作用可部分反應在降低卵巢荷爾蒙的量，減少乳癌的發生，可以從亞洲婦女比西方婦女減少乳癌的情形發現這樣的結果。黃豆富含異黃酮 (isoflavone) 對乳癌細胞有抗增殖的效果，並有預防乳癌的效果。

- 少吃高脂食物，尤其避開動物性脂肪。

單元不飽和脂肪酸：如芥花籽油、橄欖油可降低乳癌罹患率25%。動物性脂肪及紅肉吃多，則乳癌、大腸癌與前列腺癌增加。

- 不抽菸、少喝酒。

酒精會提高體內的雌激素含量，可能增加癌症罹患率。既抽菸、又喝酒的人罹患口腔癌和食道癌的風險大增，喝酒還會提高罹患乳癌的機率。



美國防癌中心建議，每日攝取熱量~

- 15%左右應來自蛋白質
- 20~25%來自脂肪
- 60%來自碳水化合物
- 每日飲食中膽固醇含量應低於200毫克
- 纖維質含量應在30~50公克



➤減少熱量的攝取，維持理想的體重是減少癌症最好的方法，同時也會下降中風及心臟血管疾病的機率。

癌症飲食

對於已經是癌症的患者，需要配合病情狀況，提供適當的營養治療。主要目的在於：

- 避免食物中的**致癌因子**，如高脂食物、高溫油炸食物、煙燻、碳烤、加硝或太燙的食物。
- 減少因治療產生的損傷並促進建造新的組織。
- 增加對治療或感染的**抵抗力**。
- 促進復原並保持**消化機能**。
- 減少副作用及預防因營養不良引起的併發症。
- 防體重減輕或挽回已減輕之體重。

維持理想的體重

標準體重與肥胖判定方法

- 標準體重
- 身體質量指數 BMI
- 腰圍
- 體脂肪比例



➤ 標準體重：

男： $[\text{身高(公分)}-80]\times 0.7 = \text{公斤}$

女： $[\text{身高(公分)}-70]\times 0.6 = \text{公斤}$

理想體重 = (標準體重 \pm 10%)

若體重大於標準體重的20%以上，就是肥胖了。

➤ 腰圍

我國衛生署建議之標準如下：

男性腰圍 ≥ 90 公分（約35.5吋），

女性腰圍 ≥ 80 公分（約31.5吋），

則屬於肥胖。

➤ 身體質量指數 $BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(公尺)}^2$

舉例: 身高160cm, 體重55公斤, $BMI = 55 / 1.6^2 = 21$

	BMI (kg/m ²)
消瘦	< 18.5
正常體重	18.5 – 24
過重	24-27
輕度肥胖	27-30
中度肥胖	30-35
重度肥胖	≥ 35

治療期間之飲食



面對治療的副作用

- 不管化療或放射線治療都可能短暫性的傷害到正常細胞，然而這個傷害往往變成副作用，造成飲食上的困難。
- 通常放射線治療，並不會造成飲食上的困難；但化療常常伴隨食慾差、吞嚥困難、噁心、嘔吐、便秘。
- 治療期間每個人所產生的副作用也會不同
- 如果實在吃不下，要試著去吃其他的食品來補充足夠的營養，才有體力來接受下一次的治療

飲食重點是充份補充蛋白質及熱量 原則有下列幾點：

1. 少量多餐~~胃口不佳時，少量多餐可攝取較多的營養。
2. 烹調要注意色、香、味~~因味覺的改變，可加糖、甜味劑、檸檬汁以引起食慾。
3. 充份的熱量及蛋白質，蛋白質每公斤約1.2~1.5公克，肉類、蛋、魚、牛奶、豆等蛋白質豐富的食物都可替換食用。
4. 避免過量的糖及脂肪，易嘔吐、反胃。
5. 適量補充維生素及礦物質。
6. 用餐氣氛要愉快。
7. 勿迷信補品，聽信民間傳說以免延誤病情。

高熱量高蛋白食品



布丁



茶碗蒸



優酪乳



冰淇淋



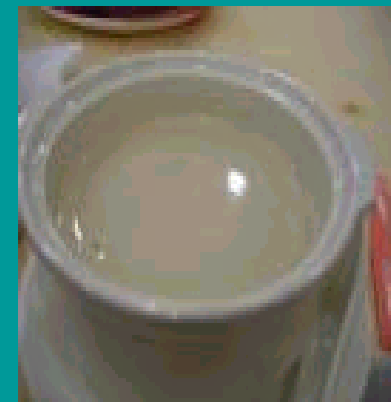
黑芝麻糊



米漿



AB乳果



三仁茶
(杏仁+松子仁+胡桃仁)

增加食慾的妙方

- 餐前或用餐時，不要喝飲品或湯水。
- 除非有疾病而需要飲食治療，否則可吃多些喜歡的食物。
- 少吃多餐。食量少的人見到大量食物可能會失去胃口，因此正餐之外，可利用餐與餐之間的時間，盡量進食一些簡單但營養豐富的小食，例如果仁、雪糕、高纖維餅乾、雞蛋或碎肉三文治等。
- 如果經常感到飽滯和嘔心、應少吃油膩食物。多吃新鮮蔬果有助增加胃口。
- 適量運動能激發起食慾，但要避免做一些劇烈及費力的運動。

- 胃口欠佳時，多飲湯亦有助補充營養。一般中式湯水的營養雖不多，但可增進食慾，含豐富碳水化合物及蛋白質的材料，有助增加營養與熱量，如馬鈴薯、豆類、魚、碎肉、蛋花等。
- 可服用維他命/礦物質補充劑，但這些補充劑不能代替一個健康的飲食習慣。此外應少吃多鹽、帶有酒精的食物。喝茶或咖啡亦不是太健康的，因兩者都會導致人體缺鉀和缺鋅。
- 可在餐與餐之間飲用營養飲品，如沒有胃口吃飯，可用這些飲品作代餐。一天喝三杯或更多的脫脂牛奶、豆奶或杏仁奶亦是提議之一。



小米消化粥

材料

雞湯2杯、小米1/3杯、山楂10克、薏苡仁20克、紅棗20粒、胡蘿蔔半條

做法

小米洗淨泡於清水中，待用。

薏苡仁打成粉，待用。

土雞除去毛及雜質洗淨，沸水燙洗除去血水，切塊，加六杯水煮成高湯。

紅棗洗淨，用刀切開除去核，和山楂一起放入高湯中熬煮，再將渣撈起，即形成「紅棗山楂高湯」。

將小米放入「紅棗山楂高湯」中，並加入胡蘿蔔絲一起熬煮至小米熟透後，再加入薏苡仁粉攪拌均勻後，加入少許之香菜即可上桌食用。



醒胃茶劑

材料：

麥芽6克、陳板3克、山楂5克、黨參10克

作法：

上述4味藥煮水、當茶飲

說明：

麥芽為大麥發芽之乾燥種子(一般在中藥店中可買到)，味甘，性平，含有消化酵素及維他命B、C，有疏肝醒胃，消食和中下氣作用。主要是能促進胃酸分泌，同時是產後天然之退乳藥物。對於一般米、麵類、水果食過度引起之消化不良。配合陳板之理氣寬中，山楂之祛瘀行滯，本茶劑來幫助消化，增進食慾，加入黨參，可補氣防止腹脹。

噁心、嘔吐

- 少量多餐。
- 避免太油、太甜的食物。
- 在起床前後及運動前吃乾的食物。
- 避免同時攝取冷、熱的食物，否則容易刺激嘔吐。
- 食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀，嚴重嘔吐時可經由醫師處方服用止吐劑。
- 飲料最好在飯前30-60分鐘飲用，並以吸管吸食。
- 在接受放射或化學治療前2小時內應避免進食，以防止嘔吐。



降逆止嘔玉米濃湯

材料：

玉米醬一罐、雞骨一副、香菜適量、胡蘿蔔、白蘿蔔、溫胃止嘔香料：白胡椒30克、丁香5克、砂仁5克、鹽、薑。

作法：

1. 雞骨洗淨用刀背拍碎，用熱水洗去血水，加4杯水及玉米醬、胡蘿蔔絲、白蘿蔔絲一起放入電鍋中，外鍋加半杯水，煮至開關跳起，除去雞骨加入少許之鹽調味。
2. 溫胃止嘔香料：白胡椒30克、丁香5克、砂仁5克打成粉裝入椒罐中。
3. 將洗淨，切成薄片或打成汁。
4. 香菜洗淨，切碎。
5. 食用時宜熱時加入少許薑汁或起鍋前加入薑片。食用前撒溫胃止嘔香料及香菜。



枸尾銀耳茶

功效：
開胃養心、助消化。

材料：
冰糖2匙、白木耳1把、紅棗6粒、枸尾1把。

作法：
各材料加水煮30分入冰糖調味。



桂圓銀耳茶

腹痛、腹脹

- 避免易產氣、粗糙、多纖維的食物，如豆類、洋蔥、韭菜、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料。
- 避免刺激性的食品和飲料。
- 食物溫度不可太冷或太熱。
- 正餐中不要喝太多湯汁及飲料，最好在餐前30~60分鐘飲用。
- 勿食口香糖，進食時勿講話以免吸入過多的空氣。

腹瀉

- 少量多餐。
- 採用纖維量少的食物，以減少糞便的體積。
- 注意水份及電解質的補充，並多選用含鉀高的食物，如蔬菜湯、柳丁汁、蕃茄汁。
- 避免攝取過量的油脂，油炸食物和太甜的食物。腹瀉嚴重時考慮使用清流飲食
- 避免食用牛奶及乳製品。
- 設法排除可能引起腹瀉的心理因素。

便秘

- 多選用含纖維質多的蔬菜、水果、全穀類、全麥麵包
- 多喝水或果汁。
- 早晨空腹時喝杯水或梅子汁有助排便。
- 放鬆心情，作適當的運動，養成良好排便習慣。
- 順時鐘方向按摩腹部，刺激腸道蠕動。

五穀飯



材料：

大麥、蕎麥、麥片、黑米、燕麥

比例：

1：1：1：1：1



桂圓紅棗燕麥粥

材料

燕麥片1杯、水4~5杯、桂圓10克、紅棗10粒

做法

1. 先將桂圓泡熱水10分鐘、紅棗泡水20分鐘後劃2刀
2. 水煮開後加入紅棗、桂圓煮15分鐘後，再加入燕麥片以小火煮5分鐘即可。

口乾

- 乾的食物可配合大量的湯或飲料。如麵包、饅頭、餅乾等可配牛奶、茶、果汁或以燴飯、湯麵、肉羹等一起食用。
- 乳房纖維囊腫在病理上出現上皮增生時，比較有可能轉變成乳癌，而避免咖啡因的攝取則有可能改善纖維囊腫的狀況，因此，應儘量避免含咖啡因的食物，如咖啡、可可、巧克力、紅茶、汽水、可樂等，以及任何含咖啡因的藥物、如減肥藥、感冒藥等。
- 食用冷的或溫的食物，太甜、太熱、辣、含酒精的飲料應避免。

- 烹調時增加適量油脂或以半流質的方式有助吞嚥。
食物應製成較滑潤的型態，如果凍、雞凍、布丁等，亦可和肉汁、肉湯或飲料一起進食，有助於吞嚥。
- 隨身攜帶水壺，增加多次的小口飲料，茶加檸檬汁可減低口乾的味覺。
- 吃東西後一定要漱口。房內保持一定濕度。



清涼漱口茶

做法

鮮薄荷葉10餘片，
甘草5克，開水
500CC，按此比
例，沖泡10餘分
鐘後，濾去其渣

味覺改變與口腔潰瘍

- 腫瘤通常會降低對甜、酸的敏感度，而增加對苦味的敏感，故可多採用糖或檸檬以加強甜及酸味，並避免苦味的食物，烹調方式多變化，以促進食慾！
- 口腔潰瘍時勿吃刺激以及含咖啡因或酒精的食物，應細嚼慢嚥，或利用吸管吸吮液體食物，可食用煮軟的肉、魚、蔬菜、瓜類及水果等。



草果鱸魚

功效：

補元氣、增強抵抗力

材料：

1.草果1/4個、紅棗5粒、黃耆1小把

2.鱸魚1條

調味料：

醬油2匙、糖2匙、鹽2匙

作法：

1.將1.材料加2碗水煮開熬成汁。

2.湯汁放入鱸魚、調味料煮10分。



四君醉雞

功效：

可治脾虛倦怠、久瀉氣弱、四肢無力、加強免疫系統。

材料：

雞腿2隻

醃料：

黨參1小把、炒白朮拇指大小1片、茯苓拇指大小1片、炙甘草1撮、酒適量（蓋過醃物）、鹽3匙、薑1大塊、紅5粒（去籽）。

作法：

1. 雞腿去骨，醃入醃料中。
2. 加水大火煮開後，用小火煮到熟。

低油飲食

- 肉類每日4至6兩，多選用瘦肉少吃肥肉、皮及內臟，也可用魚、雞肉來取代豬、牛肉以減少脂肪。
- 選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用：去皮雞肉、魚肉（不含魚腹肉）、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
- 烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可多利用刺激性較低的調味品（如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜）或芎芩，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。

- 避免油炸方式烹調食物，如用煎、炒方式製作時，以選用少量的植物油為宜。肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用；烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應少食用。
- 要少用油，且要用好油，涼拌或熟食可用含單元或多元不飽和脂肪酸的油類，如橄欖油、麻油、花生油等。一般煎炒可用黃豆油或玉米油、葵花油，若於大量煎炸食品時才可選用棕櫚油或豬油等高飽和脂肪酸的油。
- 如在外用餐，應儘量選擇清燉，涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味用油類（如：麻油、奶油、沙拉醬等）應儘量避免。

看不見的油脂

小心攝取



油一匙(5公克)

花生10克



開心果17克



杏仁果 9克



瓜子40克

是否有些脂肪是好的有些是不好的？

- **飽和脂肪 (Saturated fats)**

如油酥、人造奶油、動物油如豬油、椰子油、棕櫚油、可可油，儘量少吃飽和脂肪，可減少心臟病及癌症的發生。

- **單一不飽和脂肪 (Monounsaturated fats)**

如蔬菜油，尤其是菜籽油、花生油、橄欖油、酪梨油、堅果、杏仁等。以上都是有益之油，一些地中海國家實用大量橄欖油(含單一不飽和最多)，這是一個很值得我們去注意的，因為這些國家鮮少得乳癌和心臟病。

- **多元不飽和脂肪 (Polyunsaturated fats)**

椰子油、蔬菜油、棕櫚油；鮭魚、鱒魚、鯖魚、鮭魚、沙丁魚等，這些都是有益的，我們需要一定少量的這種油來保持體內細胞的正常功能。

生機飲食

- 『生機飲食』就是指沒有農藥或化學肥料，化學添加劑、抗生素、荷爾蒙及輻射等污染方式，所培養的有機農作物。盡量以新鮮的食物，按照正確的方式進食，防止毒素在體內累積。
- 雖然沒有化學肥料的氮素及農藥的有機磷成份，但仍然得搭配均衡飲食為基礎，因為光吃有機蔬果僅能提供維生素與纖維素，無法供給身體所須的全部營養素，長期下來，可能造成營養不良，抵抗力減弱。



生機飲食並不適合所有疾病患者：

- 尿毒或腎功能嚴重不全病患，即無法享受高鉀的生菜汁，否則可能導致高血鉀症、心臟麻痺而突然死亡。
 - 心臟衰竭、肝硬化有腹水、水腫或沒有尿的洗腎患者，也是不適合攝取太多的水份。
 - 糖尿病患一旦喝入大量高甜度的胡蘿蔔汁，也是有可能出現高血糖、昏迷等情形。
 - 對於治療中的乳癌病患，特別是在進行化療中的患者，體質虛弱，過多的纖維素，反而對病人不好，最好還是尋求均衡的飲食。
- 生機飲食應是輔助正規治療的手段，與藥物及手術配合來改善及維持病患的健康。

一般的蔬果可能有農藥殘留的問題，我們該如何攝取呢？

- 選擇當季盛產的水果。
 - 食用時，先洗再切。
 - 用水正確的清洗
- (1)小葉菜類：如青江菜、小白菜、菠菜。近根處切除後，張開葉片，直立沖洗。
 - (2)包葉菜類：如包心菜、高麗菜。去除外葉後，再剝成單片沖洗。
 - (3)花果菜類：
 - a.連皮食用者：如小黃瓜、苦瓜、蕃茄、草莓。以軟毛刷刷洗乾淨。
 - b.果蒂凹陷者：如甜椒、佛手瓜。易沈積農藥，直先切除果蒂後再沖洗。
 - c.需剝(削)皮食用的蔬果：如柑橘類、荔枝、梨、蘋果、蘿蔔。先洗後再削皮。

癌症病人身體維持免疫力所需的養分

- 維生素A：魚肝油、肝臟
- 抗氧化劑：桔櫟酸水果、豆類、全麥、糙米
- β 胡蘿蔔素（維生素A的前身）：橘子、黃色與深綠色的有葉蔬菜（如胡蘿蔔、杏仁、花甘藍）
- 維生素B2：全麥麵包、糙米、瘦肉、牛奶、蛋、肝臟、酵母
- 維生素B6：與維生素B2同，還加上香蕉
- 葉酸：綠葉蔬菜、肉類

- 無論是預防或術後，其共同飲食原則均為高纖維、低脂、回歸天然之飲食、儘量減少加工製品。手術後更要注意增加免疫機能，飲食上應再加高蛋白質、高熱能之食物，以增強抵抗力。



結論

- 最經濟、最持續性的方法，才是根本防癌之道
- 如持續性之運動（運動會增加免疫力）、持續性之攝取防癌食物、經常保持愉快之心情（抑鬱會降低免疫力）、經常保持均衡之飲食（不要忽多忽少或暴食暴飲）
- 最忌諱就是趕流行、聽信偏方，更不要盲目相信一、兩篇之科學報導，一下子大吃咖哩、大蒜，一下子吃沙魚軟骨，一下子吃有機鍍。對身體之免疫力無法提升。