**癌症飲食**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **治療前** | **治療間** | **療程後** |
| **目的** | 預防或矯正營養缺乏問題 | 1.減緩治療引起的相關副作用2.協助順利完成治療3.提升免疫力、降低感染機率 | 提升生活品質 |
|  | 維持(增加)體重、增加進食量 | 預防併發症 |
| **營養原則** | 1.飲食均衡六大類、增加優質蛋白質(豆/魚/蛋/肉/奶)攝取。2.維持適當體能活動。3.依個人治療反應程度的不同需求，隨時調整飲食製備方式。4.遵循醫師或營養師的建議補充維生素或礦物質。5.不聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良。 | 1.每日攝取5份以上各式蔬果。2.選擇全穀類(糙米/地瓜/南瓜)優於加工或精製類食物。3.烹調方式多以蒸、煮、燉、滷為主，避免過多油炸或碳烤。4.維持理想體位。(BMI:18.5-24kg/m2) |

**治療期間副作用的應對**

**噁心/嘔吐**

**食慾不振**

1.嘗試食用清淡、微冰涼飲品或微酸食物，如:舒跑、薄荷糖、檸檬糖/水、梅子水。

2.避免正餐時飲用過多液體、太甜太油的食物。

4.注意衣著寬鬆舒適、環境溫度及通風。

1.少量多餐。(每1-2小時進食一次)

2.變化烹調方式，注意色、香、味調配以增加食慾。

3.準備隨手可得的點心或飲品，如:保久乳、豆漿(鋁箔包)、罐裝八寶粥、起司餅乾、毛豆黑豆黃豆製品、營養品。

4.以個人喜愛的食物優先選擇。

**腹脹、便秘**

**口乾、口腔潰瘍**

1. 避免食用易產氣、高纖維食物，如:豆類、洋蔥、蕃薯、牛奶、碳酸飲品。
2. 進食時避免講話以免吸入過多空氣。
3. 增加活動量(輕微散步)、腹部按摩可促進腸胃蠕動。
4. 長期便祕:應增加纖維攝取量(全穀類、蔬菜、水果)、足夠水量。
5. 養成良好排便習慣。

1.採用量少且多次的喝水方式、常漱口。

2.避免刺激性、重口味食物，如:太鹹、太甜、太酸、粗糙生硬。

3.將食物拌入湯汁或以勾芡方式烹調，製作成較滑潤的型態，如:濃湯、奶凍、肉湯。

4.口含八仙果或咀嚼口香糖助於唾液分泌。

5.補充B群、左旋麩醯胺酸等營養補充品。

6.使用護唇膏，防止嘴唇乾裂。

**腹瀉**

**白血球減少**

1. 烹調食物前後、進食前都需洗淨雙手。
2. 避免生食或烹調不完全的食物(如:涼麵、生菜沙拉、荷包蛋)、生水、隔夜菜，並注意食物保存期限及存放環境。
3. 水果經削皮後食用(多選擇帶皮水果)。
4. 生食、熟食、水果砧板應分開，使用後需清潔與消毒。
5. 注意外食的用餐環境與衛生。
6. 增加優質蛋白(豆/魚/蛋/肉/奶)攝取量。
7. 注意水份、電解質的補充。
8. 先使用清流質食物，如:米湯、去油清湯、舒跑、清果汁。
9. 避免攝取太油、太甜、高纖維、乳製品。
10. 少量嘗試清淡粥品。
11. 如未改善或太嚴重仍需馬上就醫。

參考資料

章樂綺總校訂(2011)．實用膳食療養學 (三版)．台北：華杏。台灣癌症基金會。

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳．膳食療養學實驗 (2016修訂) ．台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000分機1653

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您 2023年04月修訂