

腫瘤治療的 營養照護

花蓮慈濟醫院 營養科 關心您

如有營養問題請掛『營養諮詢門診』

電話:03-8561825轉13089/13087

衛教日期:____年____月____日

營養師:



■ 營養治療目標

1. 避免**體重流失**，
維持理想體重：_____

每週定期早上空腹量體重
若**體重明顯減輕**請諮詢營養師

1個月內減輕 $\geq 5\%$

3個月內 $\geq 7.5\%$

2. 預防或矯正營養缺乏問題
3. 減輕治療引起的飲食相關副作用

■ 飲食原則

1. 高熱量、高蛋白飲食，
均衡攝取六大類食物，
攝取多樣化健康食物
2. 適度補充營養品(請諮詢
營養師)
3. 不迷信偏方，注重食品
衛生安全

■ 生活習慣調整

活動/運動_____

_____次/周，_____分鐘/次

每日飲食指南手冊

107年版



建議：一天_____大卡

餐

點

餐次	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧						
豆魚蛋肉						
水果						
油脂與堅果						
乳品 / 營養品						
零食						

1. 全穀雜糧類

* 一天___份/天

主要熱量
來源，吃
飽飽靠它

全穀雜糧類1份

= 蘿蔔糕1塊(50克) = 爆米花1杯(15克)

= 小餐包1個(30克) = 波羅麵包1/3個

= 綠豆/紅豆20克 = 蘇打餅乾3片

全穀雜糧類4份

= 白飯/糙米/五穀飯1碗(160克)

= 白粥2碗(500克) = 熟麵條2碗(240克)

= 濕米粉2碗(120-200克) *可選米粉羹

= 米苔目2碗(200克)

= 水餃皮12張



早餐___碗
(___份)



午餐___碗
(___份)



晚餐___碗
(___份)

2.豆.魚.蛋.肉類

* 一天_____份

蛋白質來源
維持肌力
增加體力



低脂 1份 (55大卡)	=黃豆20克 =毛豆11條(50克) =豆皮15克 =豆包30克 =干絲40克 =麵腸35克 =無糖豆漿1杯 (190cc)
中脂 1份 (75大卡)	=傳統豆腐2小格(80克) =嫩豆腐半盒
高脂 1份 (120大卡)	=麵筋泡15克 =百頁豆腐1塊(70克)

●低脂肉1份(55大卡)

=豬瘦肉/雞胸肉/牛腱/牡蠣1兩(35克)
=蝦仁50克=火腿45克=雞腿40克

●中脂肉1份(75大卡)

=雞蛋1顆=雞翅40克=比目魚50克
=豬大/小排/豬後腿肉/鮭魚30克

●高脂肉1份(120大卡)

=秋刀魚1兩(35克)=牛肉條40克
=雞心45克

●超高脂肉1份(≥135卡)

=豬蹄膀/牛腩/香腸/五花臘肉40克
=熱狗/五花肉50克

3.水果類

*一天_____份

補充維生素C，
促進傷口癒合

高熱量密度水果排行榜(100大卡/克)

1	榴槤(45克/份)	6	龍眼(13個/份)
2	大香蕉(半條/份)	7	荔枝(9個/份)
3	釋迦(半個/份)	8	芒果(105克/份)
4	葡萄(13顆/份)	9	奇異果(1 ½個)
5	櫻桃(9個/份)	10	鳳梨(110克/份)

*天然果汁一份約120 cc

4.蔬菜類

*一天_____份

天然植化素
超強抗氧化

1份

=冬瓜、絲瓜、胡瓜、大黃瓜、竹筍、香菇、海帶等蔬菜生重100克

=葉菜類蔬菜煮熟後約半~8分碗

=大番茄1顆

1. 可多選擇深綠色與橙黃色蔬菜水果，補充維生素A，維護人體生長與免疫功能，使用油炒吸收更好喔~
2. 若有腹脹情況，避免容易產氣的蔬菜: 洋蔥、青椒、高麗菜、韭菜等

5. 油脂與堅果種子類

*一天_____份

人體代謝
不可或缺

食物	免洗湯匙
= 植物油/牛油/花生醬 蛋黃醬(美奶滋)	1/3
= 黑/白芝麻	2/3
= 葵瓜子/瓜子/花生粉	1
= 酪梨	2



1. 富含Omega-3 脂肪酸的食物，如：亞麻籽油、胡桃等，具有抗發炎的作用
2. 可使用美奶滋、花生醬等作為吐司等食物抹醬，增加熱量攝取



6.乳品類

* 一天 _____ 份

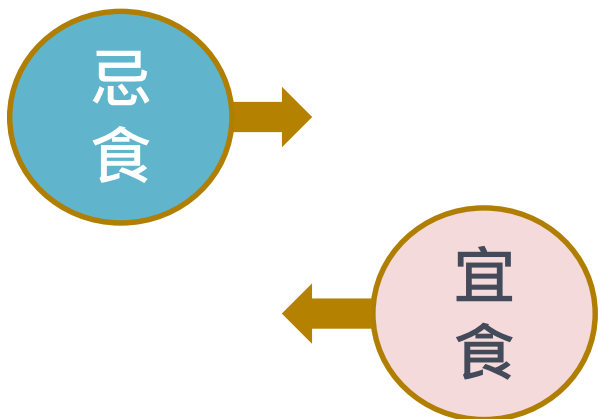
鈣質好豐富
又好吸收

全脂 1份 (150大卡)	=全脂奶240 c.c. =全脂奶粉4湯匙 =起司片2片
低脂 1份 (120大卡)	=低脂奶240 c.c. =低脂奶粉3匙

■ 營養補充品選擇

品項	次/天	每次用量

■ 營養師小叮嚀

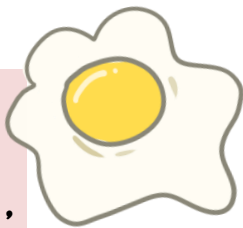


癌症治療相關 副作用之飲食對策

體重減輕

多攝取高熱量、高蛋白質食物，並補充小點心：布丁、奶酪、豆奶、茶葉蛋、煎蛋、乳酪蛋糕、八寶粥、花生牛奶等

- ① 少量多餐
- ② 吃東西時不要搭配大量液體、湯，飲食清淡，避免油膩、辛辣食物
- ③ 避免同時攝取冷、熱之食物
- ④ 在化放療前1~2小時，避免進食過多食物



噁心
嘔吐
食物不振

腹脹

- ① 避免容易產氣的蔬菜、碳酸飲料、糯米、地瓜、豆類等
- ② 避免攝取過多纖維

口乾

- ① 使用漱口水(但不濫用)或口腔噴霧劑
- ② 咀嚼口香糖
- ③ 補充水分_____

口腔潰瘍

- ① 使用柔軟的食物，避免辣椒等刺激性食物
- ② 可使用吸管輔助

吞嚥困難

- ① 選擇質地柔軟或絞碎的食物，如：馬鈴薯泥、山藥泥、濃湯等
- ② 依情況使用增稠劑_____或勾芡料理
- ③ 避免乾而硬的食物

腹瀉

- ① 避免太油的食物
- ② 注意電解質的補充
- ③ 腹瀉後，可先嘗試米湯等清流質食物



白血球下降

- ① 食物以全熟為主
- ② 選擇可去皮的水果，去皮後食用
- ③ 烹調食物宜生熟食分開處理，使用不同刀具及砧板
- ④ 避免含有冰塊的手搖飲料、生菜、蛋沙拉、泡菜

■ 癌症飲食小測驗(是非題)

- 1.() 癌症飲食需要高蛋白與高熱量，避免體重嚴重流失
- 2.() 如果食慾不振，可藉由少量多餐的方式補充營養
- 3.() 生機飲食強調不加熱殺菌，對於免疫力差的人是很好的
- 4.() 若有吞嚥困難，可調整飲食質地、種類，並視情況使用增稠劑
- 5.() 應隨時依症狀需求調整飲食或營養供應方式，預防營養不良



掃QR code 觀看影片
了解更多~~

1. 癌症治療營養補充
2. 化學治療後免疫力低食品衛生安全

