

腫瘤治療的 營養自我照護



佛教慈濟綜合醫院 關心您

佛教慈濟綜合醫院 營養科製

佛教慈濟綜合醫院 關心您

讓我們一起為您的
飲食營養作努力

營養大原則

不迷信偏方

足夠熱量攝取

足夠蛋白質攝取

均衡攝取六大類食物

攝取天然多樣化之食物

不食用過期或發霉食物

遵循醫生及營養師飲食指示

認識六大類食物

(建議攝取量以 2000kcal 為例子)

均衡攝取六大類食物，並搭配足夠的水分及活動量，讓身體保持最佳狀態

全穀根莖類.....建議一天 12 份



米、麥、乾豆類、包子、
麵包類、根莖澱粉類、麵
條、餃子皮...等。

蔬菜類

一天 3.5 份

深淺綠色蔬菜、
瓜類、菜豆、菇
類、筍類、海產
植物...等。

水果類

一天 3.5 份

新鮮水果、水果類
製品、新鮮果汁
...等。



低脂奶類

一天 1.5 份

低脂鮮奶或
低脂奶粉



蛋豆類

一天 6 份

蛋、黃豆類
及其製品。




油脂及堅果種子類..... 一天 5 及 1 份

植物油、酪梨、奶油、美奶滋、芝麻、
花生、瓜子...等。



癌症治療相關副作用之飲食對策

症狀	飲食改善方式
噁心嘔吐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐，吃東西時不要搭配大量開水或液體 2. 採清淡飲食，避免油膩及辛辣 3. 避免同時攝取冷、熱的食物 4. 起床及運動前後吃較乾的食物，如土司 5. 注意水分及電解質平衡
食慾不振	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐，選擇高熱量高蛋白的食物 2. 利用不同調味料，或變化烹煮方式，使香氣增加，幫助增加食慾 3. 飯前稍做散步增加腸胃蠕動 4. 可暫以喜好之安全食物為優先 5. 隨時預備可取得之點心、飲料
吞嚥困難	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇質地柔軟食物，如布丁、豆花、蒸蛋 2. 可將食材剁碎給予 3. 可用玉米粉或麥粉等，使食物稠度增加 4. 利用勾芡或加入湯汁一起進食 5. 若進食量不足，搭配營養配方補充營養
口乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常漱口，不濫用漱口水 2. 咀嚼口香糖或含糖果、冰塊，促唾液分泌 3. 充足水分攝取，茶與檸檬水有助於降低口乾感覺 4. 避免調味過重食物

症狀	飲食改善方式
口腔潰瘍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用高熱量高蛋白質食物促進傷口癒合 2. 多補充水分避免口腔過於乾燥 3. 補充富含維生素B群及維生素C食物，如穀類奶類及新鮮水果 4. 避免疼痛，可使用吸管吸吮液體 5. 使用柔軟細碎的食物，且避免菸酒及刺激性食物
腹瀉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐 2. 避免太油、太甜飲食 3. 避免飲用鮮乳等乳製品 4. 注意水分及電解質補充 5. 避免過於冰冷食物，急性腹瀉後，可試用米湯等清流質食物，讓腸道休息 
腹脹	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐 2. 進食時勿同時攝取大量液體。 3. 避免產氣食物：洋蔥、青椒、高麗菜、地瓜、豆類、韭菜、馬鈴薯、乳製品、碳酸飲料等 4. 避免咀嚼口香糖或用餐時不停地說話，而吞入過多氣體 5. 避免纖維過多的食物
白血球下降	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物以全熟為主 2. 水果以剝皮或削皮為原則 3. 飲用煮沸過的水，勿飲用生水或瓶裝水

建議可增加攝取的營養素

名稱	可能提供的幫助	食物來源
維生素A	<ul style="list-style-type: none"> ◎維護人體生長及免疫功能 ◎維持全身表皮細胞完整性 	蛋黃與奶油、深綠色與深橙黃色蔬菜水果 
維生素C	<ul style="list-style-type: none"> ◎促進傷口癒合、燒傷復原 ◎增加對受傷及感染等壓力的抵禦能力 	番石榴、橘子、柳丁、檸檬、葡萄柚、柚子、奇異果、青椒等新鮮蔬果 
維生素E	<ul style="list-style-type: none"> ◎具抗氧化作用，可協助清除體內自由基 	深綠色蔬菜、植物油、乾果、豆類、全穀類
鋅	<ul style="list-style-type: none"> ◎維持正常免疫機能 ◎促進傷口癒合 ◎維持味覺及食慾 	奶製品、小麥胚芽、燕麥、蛋 
硒	<ul style="list-style-type: none"> ◎保護細胞免於氧化侵襲 	酵母、蛋 
Omega-3 脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> ◎對抗發炎反應 	亞麻籽油、芥花籽油、胡桃、南瓜
麩醯胺酸 Glutamine	<ul style="list-style-type: none"> ◎幫助修復黏膜織，減少黏膜萎縮，增強腸道免疫機能 	存在於富含蛋白質的食物中：豆及奶類

常見的飲食迷思...

斷食療法

身體的細胞都需要營養來供給能量，才可以順利運作。若為了把癌細胞餓死，以期阻止癌細胞生長，或許會減緩生長速度，但先餓死的會是自己的正常細胞。因為癌細胞的生長速度比正常細胞還要快很多。建議補充足夠的營養，使身體有足夠的免疫功能來抵抗癌細胞。

生機飲食

食材較少加熱，可保留較多的營養成分。但因未經加熱殺菌等程序，對於正值疾病或是治療期間，免疫力較差的人來說，並不適合。生機飲食大部分食材是蔬果，攝取時也要注意熱蛋白質是否符合需求。

新鮮食品&加工食品

天然食物中有許多營養分子，在經過加工精緻後，營養素會流失，故建議多攝取新鮮食品

營養品選用

建議請教營養師，依個別狀況作專業建議

什麼是高熱量高蛋白??

其他小技巧

指食物中具較高比例的

1. 熱量
2. 優良蛋白質



優良的蛋白質來源

六大類食物中的奶類
及蛋、豆、魚、肉類
(豆指黃豆及其製品)



高熱量高蛋白點心

易取得的高蛋白高熱量點心



如：雞蛋布丁、蛋餅、蛋糕、奶酪、
茶葉蛋、酪梨蘋果牛奶...等



可多利用黃豆製品，做出美味小點心
如：豆奶、豆漿豆花、鹹豆漿加蛋、
馬鈴薯豆腐蛋沙拉...等



適度使用煎、炸、焗烤等烹調方式，
亦可做出美味的高熱量高蛋白點心。
如：煎荷包蛋、炸豆腐、焗烤
奶油馬鈴薯...等

好康訊息帶回家~~

1. 奶蛋豆魚肉是優良蛋白質來源
2. 便利商店的茶葉蛋也可當小點心
3. 可多利用黃豆製品做出美味小點心
4. 使用煎、炸、焗烤等烹調增加熱量攝取
5. 奶酪、酪梨牛奶也是高蛋白高熱量點心



～關心自己的園地～

現在的您覺得??

1. 每天都要吃到六大類食物
 - 我願意
 - 今天就開始
 - 一週內開始
 - 一個月內開始
 - 已經開始
 - 我不願意
2. 少量多餐增加我的熱量及營養
 - 我願意
 - 今天就開始
 - 一週內開始
 - 一個月內開始
 - 已經開始
 - 我不願意
 - 一個月內開始
 - 已經開始
3. 在衛生安全的前提下，每天至少吃 2-3 份新鮮水果或果汁
 - 我願意
 - 今天就開始
 - 一週內開始
 - 一個月內開始
 - 已經開始
 - 我不願意

營養諮詢室電話：8561825 轉 13088、13089

佛教慈濟綜合醫院 營養科

4. 我會鼓勵自己多攝取營養替自己增加體力

我願意

今天就開始

一周內開始

一個月內開始

已經開始

我不願意

5. 若進食量不足我願意補充合格安全的營養品

我願意

今天就開始

一周內開始

一個月內開始

已經開始

我不願意

6. 我願意與醫生營養師配合，不亂用偏方

我願意

今天就開始

一周內開始

一個月內開始

已經開始

我不願意

日期		營養師		資料貼黏貼處
備註				