

癌症治療飲食原則

➤ 主要目的：

1. 預防體重下降或挽回已減輕之體重。
2. 增加免疫力，抵抗疾病。
3. 促進傷口復原並保持消化機能。
4. 減少副作用及預防營養不良引起的併發症。

➤ 癌症治療可能造成的營養問題

1. 體重減輕。
2. 化學治療與放射線治療引起的副作用，如噁心、嘔吐、食慾不振…等。

➤ 癌症治療飲食原則：

1. 癌症治療飲食原則：高熱量、高密度、高蛋白飲食原則。
2. 癌症治療時身體熱量需求較高，約 30~35 大卡/公斤體重；體重下降者，則需至 40 大卡/公斤體重。
3. 熱量來源：醣類（1 公克=4 大卡）/蛋白質（1 公克=4 大卡）/油脂（1 公克=9 大卡）
4. 攝取富含蛋白質的食物，高生物價蛋白質有黃豆製品（如：豆漿、豆腐、豆包…等）、蛋、魚、豬肉、雞肉、牛肉、奶類。
5. 攝取多樣化的蔬菜和水果，可補充維生素和礦物質。
6. 食慾不振時，可採少量多餐之飲食方式，補充高熱量密度的點心、飲料及營養品等（如：冰淇淋、布丁、乳酪、巧克力）。
7. 善用芡芡，拌油之烹調方式。如太白粉、玉米粉、藕粉、地瓜粉等，或是香油拌麵、芝麻油拌飯、麻油蛋等。
8. 過量油脂易引起消化不良，如高脂食物、油炸物、糕餅類、奶油、肥肉等，蛋白質含量少，油脂含量高，應注意攝取。
9. 避免酒精性飲料
10. 營養補充品相關資訊請詢問醫生或營養師。

➤ 基本資料：

身高：_____公分 體重：_____公斤 BMI：_____

每日所需熱量：_____大卡/日

每日所需蛋白質=_____克=豆魚肉蛋_____份

補充品(罐)：_____ (品牌) _____ 罐

補充品(粉)：_____ (品牌) _____ 公克=_____ 匙 一天_____ 次

◆ 豆魚肉蛋類：蛋白質一份=7 公克；每日所需豆魚肉蛋類=_____份

=各式魚、肉 35 公克(一兩) = 各式海鮮類(包括蝦蟹) 35 公克(一兩)

=雞蛋一顆= 豆漿 260c.c

=傳統豆腐 80 公克(3 方格) = 嫩豆腐 140 公克(半盒) = 油豆腐 55 公克

=豆乾 45 公克 =黃豆 20 公克(加 5 克醃) = 2 湯匙肉鬆 = 素雞 1 條

◆ 奶類：蛋白質一份=8 公克；_____份：

= 奶粉 3 湯匙 25 公克= 鮮奶 1 杯 240c.c = 低脂起司 2 片 = 鮮奶酪 1 個 120 公克

◆ 商業補充品_____份：

亞培安素：一罐 250c.c. (含蛋白質 8.8 克)

亞培倍力素：一罐 250c.c. (含蛋白質 17 克)

三多奶蛋白：3 平匙 9 公克(含蛋白質 7.8 克)

益富匯：2 匙 12 克(熱量 73.3 大卡，蛋白質 9.6 克)

安麗蛋白素(紐崔萊)：一平匙 10 克-(熱量 37.5 大卡，蛋白質 8 克)

葡萄王 995：一瓶 180ml-(熱量 50.4 大卡，蛋白質 5.8 克)

➤ 癌症治療食譜範例：

1. 玉米濃湯：加入全牛奶及蛋，加入肉品、玉米及馬鈴薯，其他佐料可自行增減。
2. 南瓜海鮮濃湯：南瓜打汁，加入鮮奶、馬鈴薯、肉品及其他佐料可先用油炒過再放入湯中。
3. 豆漿花生豆花：豆花加入軟花生，直接加入甜豆漿及其他佐料即可。

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228