

乳癌術後營養飲食原則

➤ 目的

1. 預防體重減輕或減緩體重下降速度。
2. 修補因治療造成的組織損傷，促進細胞修護進而維持良好營養狀態，增加對治療的耐受度。
3. 降低治療所衍生的營養相關副作用。

➤ 乳癌治療可能造成的營養問題

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

➤ 飲食原則

1. 以均衡飲食為主。
2. 提供充足熱量和蛋白質，採高生物價蛋白質為佳，如蛋、魚類、肉類、奶類。
3. 多攝取新鮮蔬果。
4. 胃口不佳時採少量多餐方式進食。
5. 避免過量的糖和脂肪，以免引起嘔吐和反胃。
6. 避免油炸物、高脂肪肉類或內臟類食物。
7. 化療可能產生味嗅覺改變，可用檸檬汁、蒜、蔥等方式調味以引起食慾。
8. 避免酒精性飲料。
9. 營養補充品相關資訊請詢問醫師或營養師。

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228