

癌症飲食

目的

1. 預防或矯正營養缺乏問題。
2. 減少因治療產生的損傷並促進建造新的組織。
3. 減輕治療所引起之副作用及預防因營養不良引起的併發症。
4. 增加患者對各種治療的接受能力，及對感染的抵抗力。
5. 飲食重點是充份補充蛋白質及熱量。

飲食原則

1. 注意飲食均衡，維持良好的營養及適度運動，以保持體重，增強抵抗力。
2. 少量多餐。胃口不佳時，少量多餐可攝取較多的營養。
3. 癌症治療會造成不同副作用，應依症狀隨時調飲食或營養供應方式，以免造成營養不良。
4. 不可聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良。
5. 癌病的飲食調整：
 - (1)化、放療期間—均衡飲食，飲食增量。比正常人多攝取 600 至 750 卡熱量。每天增加 2 份豆蛋魚肉類攝取，每一份量約 240 毫升牛奶或 1 個雞蛋或 3 手指大肉類或半塊豆腐。
 - (2)病情得到控制後—均衡飲食，多運動，維持理想體重。
6. 多攝取新鮮魚、肉類、蛋等高蛋白質食物，魚油中 EPA/DHA 可以調節病人身體代謝的反應，加強對抗腫瘤治療的耐受力。
7. 當攝食量不足，造成體重嚴重減輕時〈如減輕量高達平時體重之 2%/週，5%/月，7.5%/3 月，10%/半年〉，應增加餐次或使用營養補充品。
8. 多補充鐵、葉酸等造血元素、及維生素 A、C、B 群、鋅、膳食纖維等幫助組織修復、身體新陳代謝及消化機能順暢。

鐵	紅肉（牛肉、豬肉、羊肉）、豬血、豬肝、紅豆、葡萄乾等
鋅	牡蠣、牛腱、南瓜子、松子
葉酸	深綠色青菜、香蕉、蛋黃、
維生素 A	蛋黃、乳品、南瓜、胡蘿蔔、地瓜葉
維生素 C	柑橘類水果、芭樂、奇異果、蕃茄

9. 定期回診作追蹤檢查，如有不適或營養問題，應立即請教醫師或營養師。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！