

癌症治療副作用之

飲食對策（一）

目的

癌症治療過程中，常因癌症治療的副作用導致厭食、腸胃道不適、體重減輕，甚至因感染、免疫機能低下，而無法持續治療。因此應針對每位病友特殊性、可達成性、個別化與營養師共同商議達成目標。以下針對積極治療期間病友較常見的副作用的飲食問題，提供基本飲食對策：

☐ 食慾不振、體重減輕：

- 1、一天進食 6 ～ 8 餐，攝取高熱量的飲食、點心、飲品或商業配方。
- 2、攝取足夠的優質蛋白質來源：豆類（黃豆、黑豆、毛豆）及其製品、家禽、家畜、魚、奶類、蛋白粉（乳清蛋白粉、黃豆蛋白粉）。
- 3、經常變化烹調方式與型態，注意色、香、味的調配，以增加食慾。
- 4、在食慾佳的時候多進食，保持用餐愉快氣氛。
- 5、用餐前做適當的活動。

☐ 疲倦感：

- 1、食用易準備、好入口的食物。
- 2、隨時、隨手食用高熱量的營養點心。
- 3、如有需要，可口服營養品補充熱量。
- 4、若體力允許，建議儘可能保持適度身體活動。

☐ 便秘：

- 1、養成良好的排便習慣，一有便意即如廁。
- 2、飲用足夠水分，如開水、菜湯、決明子茶、枸杞紅棗茶、炒過的黑豆水等。
- 3、增加高纖維食物的攝取，如：全穀根莖類（糙米、胚芽米、全麥、雜糧、紅豆、綠豆、根莖類等）、蔬菜、水果、豆類及其製品、堅果。
- 4、增加身體活動，促進腸胃蠕動。

☐ 腹脹：

- 1、少量多餐。
- 2、避免食用高纖維、易產氣的食物，如十字花科類蔬菜（如：花椰菜、高麗菜、芥藍菜）、



慈濟醫療志業

癌症治療副作用之 飲食對策（一）

☐ 食慾不振、體重減輕

☐ 疲倦感

☐ 便秘

☐ 腹脹

☐ 腹瀉

☐ 嗜中性白血球低下

豆類、牛奶、地瓜、碳酸飲料、高脂肪食物。

- 3、正餐中避免喝太多湯及飲料，最好飯前
30~60 分鐘飲用。

☐ 腹瀉：

- 1、造成腹瀉的原因很多，應先找出是否與飲食有關，如有需要再做飲食上的調整。
- 2、注意水分及電解質的補充，如：水、蔬菜湯、運動飲料。
- 3、攝取低油、低渣、好消化的食物，如：白米飯、白麵條、白土司、馬鈴薯泥、去皮肉類、蒸或烤的魚肉、軟質瓜類等。
- 4、減少攝取高纖維食物，如：堅果類、含纖維較高的蔬菜、水果、全穀類攝取。
- 5、避免酒精或咖啡因類的攝取。
- 6、避免食用奶類，減少乳糖不耐症的發生。

☐ 嗜中性白血球低下：

- 1、勤洗手，保持餐具、廚房、環境的乾淨衛生。
- 2、食物要新鮮、避免生食、食用前充分加熱。

參考資料：

Barbara, L. G., & Kathryn, K. H. (2012). Medical Nutrition Therapy for Cancer Prevention, Treatment, and Recovery, In Mahan, L. K. (Eds.), Krause's food & the nutrition care process (13th ed., pp. 833-863). St. Louis, Mo: Elsevier/ Saunders.

胡淑惠 (2015) • 癌症 • 載於胡淑惠等作，*疾病營養學* (400 ~ 406 頁) • 臺北：華杏。
蕭千佑 (2012) • 癌症 • 載於彭巧珍 (總校閱)，*實用膳食療養學* (13-13~21 頁) • 臺中：華格那。

如有任何營養相關問題，請找各病房營養師專業指導或於出院後改掛營養諮詢門診

營養諮詢門診時間表 (早 8:30~12:00)

星期	一	二	三	四	五
早上 —診					

營養科聯絡電話

(04) 36060666 轉 4050、4051

其他建議：

敬祝您

身體健康・平安吉祥



慈濟醫療志業

Tzu Chi Medical Foundation

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫學中心 03-8562016

玉里慈濟醫院 03-8882718-9

關山慈濟醫院 089-814880 轉 520

大林慈濟醫院 05-2648333

大林慈濟醫院附設斗六門診部 05-5372000 轉 127

台北慈濟醫院 02-66289779 轉 2236

台中慈濟醫院 04-36068278

http : //www.tzuchi.com.tw