



## 「癌症病人的營養原則」



### 營養對癌症病人的重要性

1. 修復治療所引起身體組織的損傷，並促進新組織的生長。
2. 增加身體對各種治療的接受能力及預防感染的抵抗力。
3. 減輕治療的副作用及減少併發症的產生。
4. 可避免體重減輕過多，並使體力恢復較快。
5. 正確的飲食觀念及完善的營養，可以提升生活品質。



#### 諮詢電話

0809-010-580 (鈴一鈴・我幫您)

#### 台北希望小站

10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓

#### 台中希望小站

40341台中市西區民權路312巷4-1號1樓

#### 高雄希望小站

81355高雄市左營區翠峰路22號1樓

#### 服務時間

週一至週六 9:00~18:00

#### 基金會網址

<http://www.ecancer.org.tw>

#### 台灣癌症資源網

<http://www.crm.org.tw>

#### 郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

#### 銀行 (ATM) 轉帳／匯款

代號：017

帳號：20110647544

名稱：兆豐國際商業銀行 金控總部分行





## 認識營養素

營養素普遍存在於各種食物中，基本上可分為蛋白質、脂肪、醣類、礦物質、維生素和水等六大類。蛋白質、脂肪、醣類與身體需要的熱量有關，維生素、礦物質則負責協助蛋白質、脂肪、醣類這三大營養素的消化、吸收及進入人體後的正常代謝。

■ **蛋白質**：蛋白質是成長、修補身體組織、保持免疫系統健康的必須營養素。癌症病人在接受治療之初，就需要更多的蛋白質來修補身體組織和避免感染。良好的蛋白質來源，應以脂肪量低的食物為主，包括豆製品、魚、瘦肉（牛、羊、豬、雞）、奶製品和蛋。

■ **碳水化合物和脂肪**：身體需要的熱量大部分來自碳水化合物和脂肪。碳水化合物包括米飯、麵食、穀類和根莖類等主食，建議每天的主食中至少應有1/3的量是吃全穀或是未精製的糙米。油脂來源有奶油、植物油、堅果（如花生、核桃、杏仁）、種籽和肉、魚及家禽的油脂部分。根據衛生福利部最新的飲食指南中建議：每日的脂肪攝取量應包含一份堅果與種子類。

■ **維生素和礦物質**：維生素和礦物質是成長和發育所必須的營養素，幫助身體充分運用食物中的能量。通常能提供足夠的熱量和蛋白質的均衡飲食，也會有足夠的維生素和礦物質。建議每日應至少攝取3份蔬菜及2份水果。

■ **水分**：是健康的必備條件，如果沒有飲用足夠的水分，或是有嘔吐、腹瀉的情況，都可能發生脫水的現象。

## 怎麼做才能攝取足夠的營養？

1. **以均衡飲食為基礎**：癌症病人為了避免體重減輕及組織耗損，最好的飲食方式就是各類食物都要吃。
2. **營養素的攝取比例要適當**：正常飲食建議每天攝食總熱量中蛋白質佔10~14%；脂肪20~30%；醣類58~68%，癌症治療期間則比例要提高。
3. **善選食材**：以當季新鮮食材做為優先選擇；食物種類多樣化，攝取愈多種的食物，攝取的營養素

及抗氧化的成份愈充足；別忘了多吃些高纖維食物，但遇到腹瀉時，則要避免高纖食物；每天喝充足1500~2000cc的水分，促進新陳代謝。

4. **烹調方法**：油脂選擇多元不飽和脂肪酸含量較高的植物油，如紅花籽油等、含單元不飽和脂肪酸橄欖油、苦茶油等；以紅燒、清蒸、水煮、清燉方法保留食材營養；善用調味品或香料，如醋、味噌、百香果、檸檬、咖哩、九層塔、蒜、蔥、薑等促進食慾。

5. **進食方法**：佈置用餐環境，可以讓心情好而增加食慾；飲食以清淡易消化食物為主；少量多餐，並細嚼慢嚥；當治療或疾病影響胃口時，不要因為家人準備好食物不好意思拒絕而勉強進食，以免傷腸胃又傷心；癌症病人不需要特別進補，可適量補充維生素。

6. **定期量體重**：癌症病人如果在沒有刻意減重的情況下，一個月內體重下降超過5%，就是一個警訊，可能發生營養不良，此時該與營養師討論。

## 哪些營養素該多攝取？

營養素	功能	食物來源
維生素A	維護上皮組織的正常型態及功能、增加對癌細胞的抵抗力	動物肝臟、蛋、乳製品、綠色及黃色蔬菜、水果，如番茄、胡蘿蔔、木瓜、南瓜
維生素C	增強防禦系統、加強身體免疫力、維護膠原組織、加速傷口癒合、抵抗感染	深綠及黃紅色蔬菜、水果（如青椒、柑橘類、芭樂、蕃茄、高麗菜、奇異果等）
維生素E	具有抗氧化作用、消除體內自由基、強化免疫功能	穀類、植物油、綠葉蔬菜、蛋黃、堅果類、肉及乳製品
鋅	增加創傷組織的再生能力、影響味覺以及食慾	牡蠣、小麥胚芽、燕麥、奶製品、蛋類
硒	抵抗細胞不受氧化侵襲、增強人體免疫力	海鮮、瘦肉、蛋類、穀類

## 遇到飲食問題可以詢問誰？

不論是手術、化學治療或放射線治療等等的治療開始，您可以針對自己用餐習慣與喜好，與醫護人員及營養師好好規劃治療期間的需求，目前醫院大多有營養諮詢門診，營養師會根據身高、體重、身體質量BMI、日常活動量、治療方式等專業評估方式，並會教導食物替換方法及如何計算需求，也可提供個人化的建議及討論。

## 還有哪些飲食問題要特別注意？

1. 在治療期間不建議生機飲食，最好能採熟食，以免生菌造成腸胃方面感染。若是沒有特殊宗教信仰，不需要特別改吃素，若是吃素的人，治療期間較會出現貧血，所以多補充維生素B12、鐵質較多青菜，如莧菜、菠菜、青江菜等。
2. 治療期間如果食物攝取量真的不足，建議諮詢過營養師，是否需額外補充腸道營養補充配方。
3. 癌症治療結束後，基本上與一般人一樣，維持均衡飲食為主，並且終身實踐健康生活：減少脂肪攝取、多醣類及纖維質、少鹽、限制飲酒量、控制體重、多運動，避免肥胖。

## 相關資源

- 癌症希望基金會網站「衛教資源下載」專區，查詢《飲食滿分，抗癌加分》手冊



感謝

中國醫藥大學附設醫院 王惠瑜營養師  
協助校閱