



# 高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營)

## 乳癌的飲食原則

乳癌治療期間，飲食首重均衡，不應該偏重某一種食物，也不需另外補充營養劑或健康食品。飲食原則採低脂肪、高纖維、高蛋白質及高热量的均衡飲食最適切，透過健康的飲食，有助維持身體最佳狀態，提升免疫力，加速康復。

### 一、飲食原則

- (一) 採均衡飲食，並維持理想體重。
- (二) 避免加工食品、高脂肪飲食、油炸物、醃漬、炭烤及高熱量食物，如罐頭、三層肉、糕餅甜點等。
- (三) 選擇新鮮、天然食物，可多攝取高鈣、維生素D的食物，如：芝麻、豆腐、鈣片、鮭魚、鯖魚等。
- (四) 坊間有許多保健食品或偏方食品，所標榜之功效常有誇大效果，而誤導民眾，請勿聽信。
- (五) 遵照醫師或營養師建議指示補充適量的維生素與礦物質。

### 二、六大類食物參考如下

#### (一) 五穀根莖類

米飯、麵食、地瓜等主食類，主要是供給醣類。可依照性別、年齡、身高、體重，每日食用3~6碗，避免攝取精緻加工白麵包或西點，多選用未精緻穀類如糙米、十穀米、全麥製品等，或是富含纖維素的玉米、芋頭、馬鈴薯等食物。

#### (二) 奶類

牛奶及優酪乳等乳製品都含有豐富的鈣質及蛋白質，每日1~2杯(1杯240c.c.)，可作為餐與餐之間的點心以補充水分及營養，想要控制體重者，則選用低脂或脫脂乳品。有乳糖不耐症者不建議使用牛奶，可選擇優酪乳或不含乳糖的食品以避免腹瀉，且腹脹時應該避免喝牛奶。

#### (三) 蛋、豆、魚、肉類

此類食物富含蛋白質，對人體有建造修補與調節生理機能的用途。因為代謝及荷爾蒙上的改變使得蛋白耗損率提高，因此吃足量的蛋、豆、魚、肉類，在癌症治療期間很重要。一般體型的人一天需要攝取的蛋、豆、魚、肉類大約在4~6份，一份量是生重一兩重(37.5公克)或熟重30公

克。在補充蛋白質時盡量選擇天然無加工的瘦肉、魚肉和豆製品；牛、豬、羊則應避免肥肉；雞、鴨、鵝應去皮。魚（深海魚類）、海鮮類含多元不飽和脂肪酸EPA、DHA，有助於免疫功能，所以可多加食用。烹調方式採用燙、蒸、煮和滷，避免過度炒、炸或其他加工肉品，若是因為治療出現白血球減少、免疫力低下時，則應避免食用未經煮熟的食物，如生魚片。

#### (四) 蔬菜類

主要是供給維生素、礦物質與纖維素。深綠色與深黃色的蔬菜，例如菠菜、胡蘿蔔等所含的維生素、礦物質通常比淺色蔬菜多，建議每天至少吃一份深綠色蔬菜，如果治療期間出現白血球減少、免疫力低下時，則避免食用未經煮熟的蔬菜，如生菜沙拉。

#### (五) 水果類

水果可以提供維生素、礦物質與纖維素。水溶性維生素容易因為熱破壞，所以水果是水溶性維生素的主要來源，尤其金桔、檸檬與橘子等水果，更是維生素C的主要提供者，建議每天至少吃一份，化療期間水果應該挑選完整果皮包覆，方便去皮者為佳；食用時應洗淨後削皮食用。

#### (六) 油脂類

動物性脂肪，是造成心血管等慢性病的元兇，花生、腰果、瓜子等堅果類含有單元不飽和脂肪酸，適量攝取有利於提高血中好的膽固醇，建議在烹調時減少用油，避免攝取含飽和脂肪量多的食物，例如：奶油、烘培食品、肥肉、油炸食物等。

### 三、常見副作用之飲食改善方法

#### (一) 食慾不佳

1. 少量多餐可選取高熱量、高蛋白食物，想吃就吃。
2. 注意色、香、味的調配。
3. 用餐前做適度的活動或食用少許開胃食物、飲料（如酸梅湯、洛神茶等）。
4. 若感覺疲勞時，可休息片刻，待體力恢復後再進食。
5. 選擇適合的商業配方，也可選擇癌症專用的營養補充罐，內含足夠的蛋白質、熱量和足量的魚油EPA，可以幫助維

持身體機能。

6. 胃口不好時，可告知醫護人員聯繫營養師，一同與您討論並提供替代食物或營養品選擇，以保持營養攝取均衡。
7. 若是仍然胃口不好，可以請醫師開立增加食慾的藥物。

## (二) 噁心、嘔吐

1. 少量多餐、避免空腹或吃太飽。
2. 食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀，嚴重嘔吐時可以經由醫師開立處方服用止吐劑。
3. 起床前後及運動前吃乾糧，例如：蘇打餅乾。
4. 避免同時攝食冷、熱的食物，因容易刺激嘔吐。
5. 用餐時避免喝超過200cc液體。
6. 接受放射或化學治療前2小時內忌過度進食，防止嘔吐。
7. 飲料、湯類最好於飯前30~60分鐘食用，防止嘔吐。

## (三) 腹瀉

1. 少量多餐。
2. 避免高纖維食物，如：五穀飯、芹菜、竹筍、木瓜等。
3. 避免油炸和辛辣的食物，腹瀉嚴重時需考慮採清流質飲食，如米湯、運動飲料。
4. 避免食用牛奶及乳製品。
5. 補充水份約1000-1500cc，並補充鉀離子，如：蔬菜湯、柳丁汁、蕃茄汁。
6. 選用含鉀高的食物，如蔬菜湯、柳丁汁、番茄汁、運動飲料，但有腎臟疾病的病患須特別注意血鉀變化。

## (四) 便秘

1. 多選用含纖維質多的蔬菜、水果、全穀類、豆類等。
2. 每日攝取約1500-2000cc水份或果汁。

## (五) 口乾

1. 烹調時增加適量油脂或以半流質的方式有助吞嚥。
2. 乾的食物可配合湯類一起食用，如：燴飯、湯麵、泡飯等。
3. 隨身攜帶水壺、茶、飲料等，或飲品中加入檸檬汁，減低口乾的感覺。
4. 進食後漱口。

## (六) 貧血

1. 貧血的原因有很多種，常因癌細胞的大舉攻擊，或是治療

過程中的破壞，導致體內缺乏維生素或礦物質，而引起貧血。

2. 應和醫師或營養師溝通，針對個人情況，加以瞭解引起貧血的原因，再適時地從食物或營養補充品中攝取缺乏的營養素，以改善貧血症狀。

若您返家後有任何疑問，可來電諮詢（07）8036783轉3602、3603（6A病房）或3622、3623（6B病房）

**小港醫院外科病房關心您**