編印單位：DON-4-外 046
制定日期：103 年 04 月 07 日
修訂日期：111 年 07 月 01 日第 5 版

衛 教 指 導

乳癌患者日常飲食衛教指導

❖適用對象：

接受手術、放射線治療、化學治療或抗荷爾蒙治療的乳癌患者。

❖飲食治療原則：

乳癌治療期間飲食首重均衡，不可偏食且每天都應攝取五穀根莖類、奶類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類及油脂類的食物。『**低脂肪、高纖維、高蛋白質**以及**高熱量**』的均衡飲食，才是最適合癌症病人的飲食。

1.高蛋白高熱量飲食原則：

(1)少量多餐（三餐加2~3餐點心），以減少因攝食造成的代謝壓力，並可增加吸收，減少腸胃因大量食物造成不適。

(2)攝取高蛋白飲食，如：蛋、牛奶、肉類、黃豆等至少應佔每日蛋白質總量的一半以上。

(3)各類食品盡量多樣化採用，並注意食物的色、香、味及溫度，以提高進食意願。

(4)避免攝取過多的動物性油脂及膽固醇高的食物。

(5)高熱量點心選擇：

I.布丁、豆漿/鮮奶蒸蛋、豆花。

II.蛋糕、西點、麵包等烘焙製品。

III.奶昔、三合一穀粉、即食沖泡營養包。

2.避免高脂肪飲食：高脂肪飲食為乳癌的危險因子，因此可運用以下原則來避免油脂攝取過多。

(1)選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。

(2)避免油炸方式烹調食物。

(3)用煎、炒方式製作時，以選用少量的植物油為宜。

(4)肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。

(5)烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應禁用。

(6)改選低脂或脫脂乳製品。

3.儘量選用高纖維的食物：含豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，並可減少乳癌的機率；亦可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病。

(1)膳食纖維分為水溶性與非水溶性纖維，前者包括果膠、樹膠等，富含於蔬菜、水果、大麥、豆類、燕麥等食物，後者包括纖維素、半纖維素等，富含於蔬菜、水果、全穀類等食物。

(2)日常生活以全穀類或雜糧飯代替白米飯，輔以眾多種類的蔬菜、水果，即可得到均衡的水溶性與非水溶性的膳食纖維、豐富的維生素與礦物質。

4.飲酒要節制：飲酒過量會增加乳癌的發生率，因酒精會促進荷爾蒙分泌與活性，因而增加乳癌的發生與復發。

5.適度運動：少量、漸進的適度運動可以促進體能，減少治療後的虛弱感，且只要能活動，對於食慾、情緒及睡眠品質都能獲得改善，身心的壓力都可以被釋放，亦可以改善生活品質。

❖乳癌手術、放射線治療、化學治療可能出現的副作用：

對於患者可能出現的一些症狀，下面將提供適當的飲食建議，有助於改善病患的飲食情況。

1.白血球下降：

(1)烹調食物前後或用餐前，都要用肥皂及溫水洗淨雙手。

(2)生熟食砧板要分開，使用後砧板需徹底清潔與消毒。

(3)只吃「煮熟的食物」，避免吃生食或未煮熟的食物，如：肉類、蔬菜要煮熟，水果要先削皮之後再食用，喝煮沸過的水，避免喝生水及瓶裝水。

(4)保存食物要注意：吃完剩下的食物要 2 小時內冷藏，拿出來食用前要充分加熱，並且一天內吃完。

2.噁心、嘔吐：

(1)飲用清淡、冷的飲料或有酸味、鹹味的食物，可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。

(2)在起床前後及運動前吃較乾的食物，如餅乾或吐司可抑制噁心，運動後勿立即進食。

(3)少量多餐，避免空腹或腹脹。

(4)飲料最好在飯前30-60分鐘飲用，並以吸管吸吮為宜。

(5)避免同時吃冷、熱及太甜或太油膩的食物。

(6)在接受放射或化學治療前二小時內應避免進食，以防止嘔吐。

(7)應注意水分及電解質的平衡。

3.口腔發炎、疼痛：可選擇質地軟嫩、細碎的食物

(1)乳製品：乳酪、布丁、奶昔。

(2)水果類：香蕉、木瓜、果泥或其它軟質水果。

(3)豆魚肉蛋類：絞碎肉、豆腐、豆花、鮮魚、蒸蛋。

(4)軟質之蔬菜：冬瓜、大黃瓜等瓜類蔬菜、莧菜、高麗菜、地瓜葉等葉類蔬菜。

(5)主食類：稀飯、細麵、冬粉、西谷米及煮爛的地瓜、馬鈴薯、煮爛的麥片、紅豆或綠豆等。

4.避免食用粗糙生硬及刺激性食物：

(1)酒精飲料與碳酸飲料，如汽水、可樂、酸味強之果汁，如：檸檬汁、柳丁汁，醋、果汁醋等。

(2)辛香料，如：辣椒粉、胡椒粉、咖哩粉。

(3)醃製類食物、過燙或粗糙生硬的食物，如：炸雞、生菜沙拉。

5.改變食物製備方式：

(1)可將食物剁碎、切細，以利咀嚼吞嚥。

(2)儘量將食物煮軟，將食物放涼至室溫後再食用。

(3)可利用勾芡或加入一些肉汁、肉湯同時進食來幫助吞嚥。

(4)以果汁機或食物攪拌器將食物磨細打碎或打成流質。

6.其它改善方法：

(1)經常漱口，去除食物殘渣及細菌，保持口腔衛生有助傷口癒合。

(2)徵詢醫師的許可於進食前使用麻醉性的漱口藥水，以減輕進食時引起的疼痛。

❖乳癌抗荷爾蒙治療：

服用芳香酶抑制劑治療的乳癌患者可能會出現骨質疏鬆的副作用，以下提供適當的飲食建議，有助於改善病人的骨質疏鬆的情況。

1.選擇高鈣的食物，補充足夠的鈣質，有助於預防、延緩骨質疏鬆。

鈣質的來源分成動物性及植物性兩種。

(1)動物性食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾、乾蝦米以及牡蠣等。

(2)植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、金針及高麗菜干等蔬菜類。

2.每日曬太陽約15分鐘即可，適度照射陽光，紫外線會活化身體內的維生素D來幫助鈣質的吸收。

3.避免鈣質流失：

(1)少喝濃茶、咖啡及碳酸飲料。飲用茶或咖啡時可加入低脂奶代替奶精，以增加鈣質的攝取。

(2)避免抽煙，因為尼古丁對骨質再生有破壞作用。

4.如有骨質疏鬆者，須額外補充鈣片。

參考文獻：

李和惠、林麗秋(2010)·生殖系統疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，*內外科護理學下冊*(三版，250-280 頁)·台北市：華杏。