

## 癌症化學治療飲食衛教指導



### ❖ 飲食建議：

1. **少量多餐進食**：增加熱量攝取，可以在睡前及兩餐之間補充高蛋白、高熱量點心或飲料，如乳酪、核果、雞精(湯)、商業蛋白配方。避免空腹及腹脹，進食時也要放慢速度，約過 2 小時就可再進食。
2. **增進食慾方式**：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、果汁)，避免太甜或太油膩的食物及經常變換烹調方法，注意色、香、味的調配以增加食慾。
3. **改變食物質地**：食物製成較潤滑的型態或以細碎食物供應，並以芡芡方式烹調，或與肉汁、肉湯等同時進食可幫助吞嚥。
4. **適當選擇食物**：避免食用易脹氣的食物、粗糙多纖維的食物，如豆類、洋蔥、瓜類、牛奶、碳酸飲料等；少吃甜食。
5. **注意用餐環境**：家人應注意病人食慾，培養用餐心情與環境，讓病人儘量保持愉快的心情，增進用餐時的食慾。
6. 多喝水，少喝刺激性飲料每天最好能有 2000 cc~3000 cc 之水份攝取。
7. 維生素 C 的攝取很重要，如可多喝柳橙汁。
8. 起床前後或運動前，可吃些乾糧，如吐司、餅乾、麥片，減少刺激嘔吐。
9. 飯後 1~2 小時不要馬上臥床，可坐在椅子上休息，減少胃酸逆流造成噁心。除非醫生有指示，否則應盡量保持飲食的均衡及補充足夠的蛋白質。
10. 治療期間免疫功能會受到抑制，所以伺機性感染機率增加，須特別著重食品衛生安全問題，避免食用未煮熟的食物、生水及瓶裝水等，水果建議挑選帶皮者(如柳丁、蘋果、奇異果、香蕉、梨子等)，切開或剝皮後立即食用勿放置過久。

❖ 飲食禁忌:

1. **辛辣之物**: 辣椒、胡椒、花椒、沙茶醬、咖哩、蒜頭、生薑、蔥、大茴香、桂皮、丁香、草果、香葉、料理酒等。
2. **高碘食物**: 螃蟹、蝦、無鱗魚、海帶等食物及其他加碘食品和加碘鹽。
3. **熱燙食物**: 食物和飲水不要過於熱燙，尤其是食道癌患者特別要注意。
4. **避免喝酒**。
5. **油炸食物**: 脂肪含量太高。
6. **避免黏膩、堅硬的食物**。

參考文獻：

杜玲、陳秀勤、劉清華(2015)·癌症病人之護理·於胡月娟總校閱·內外科護理學上冊(5版，223-316頁)·台北市：華杏。

Heho 癌症 <https://cancer.heho.com.tw>

江駿然(2009)·癌症患者的生活飲食論述·北市中醫會刊，15(2)，P8-11。

舒宜芳(2015)·癌症治療期間的飲食處理方式·健康世界，465，P24-27。



寶建醫療  
社團法人 寶建醫院  
PAOCHIEN HOSPITAL 關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：[www.paochien.com.tw](http://www.paochien.com.tw)