



中山醫學大學附設醫院  
Chung Shan Medical University Hospital

# 腫瘤營養手冊



飲食一般原則.....	01
每日熱量計算.....	01
每日食物建議攝取量...	02
癌症治療的相關副作用 及飲食對策.....	03
簡易飲食代換表.....	13





目前癌症高居國人十大死因的首位，應儘可能的早期發現早期治療，其病人的營養狀況，會影響病人免疫力、治療方式及本身的生活品質。

## 飲食一般原則

1. 均衡飲食，維持良好的營養及活動，以保持體重，增加抵抗力。
2. 治療的期間，會造成不同的副作用，應依每個人對治療的不同及需求，隨時調整飲食及供應方式，避免營養不良。
3. 不可聽信偏方，造成飲食不當，引起營養不良。
4. 因為飲食量不足，造成體重減輕，則需積極採用管灌或靜脈營養補充。
5. 遵循醫師或營養師建議補充維生素或礦物質。



## 每日熱量計算

★ 以簡易BMI（身體質量指數）計算：

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$$

BMI 介於18.5~24為正常體重

BMI < 18.5為體重過輕

BMI > 24為體重過重

★ 簡單量的計算方法：

體重過重者：每公斤體重需要30大卡

體重正常者：每公斤體重需要35大卡

體重過輕者：每公斤體重需要40~45大卡



## 每日食物建議攝取量



### 1. 奶類：每天2杯。

可以添加高蛋白奶粉、米粉、麥粉、蛋。乳製品及優酪乳、奶昔也可以使用。

### 2. 主食類：糙米、胚芽米較白米含豐富的B群。

當口腔、咽喉發炎時，可以煮成羹湯類、米粥，有助於吞嚥。可用麵條、麵包、麥粉、薏仁、蓮子、馬鈴薯、甘薯取代飯，增加食物變化及熱量。

### 3. 豆、魚、蛋、肉類：每天3~7份。

豆類：任何豆類及豆製品皆可吃，但若有腹瀉及脹氣現象，豆類需減少食用。

魚類：新鮮魚、貝類皆可使用，味道腥的魚類可用米酒、檸檬、蔥、雞、蒜等烹調方式。

蛋類：以蒸、煮、炒等質地柔軟的烹調方式。

肉類：應去除肉類的脂肪。烹調時可選擇清蒸、煮、炒、滷方式，盡可能不要用油炸，若有烤焦部份須去除。

### 4. 蔬菜：每日3份

頭頸部患者需煮爛和選擇質地柔軟的食物。避免吃洋蔥、青椒、芹菜等易產氣食物，盡量選擇吃深紅、黃、綠色的蔬菜及海藻、海帶。

### 5. 水果：每天三份

選擇維生素C含量豐富的水果：番石榴、柑橘、木瓜。





## 癌症治療的相關副作用及飲食對策

**症狀** 體重減輕

**原因** 治療所引起的副作用，如噁心、嘔吐、腹瀉

### 飲食原則及改善方法

1. 以少量多餐的方式進行
2. 補充吃高蛋白高熱量的飲食
3. 遵醫囑補充維生素及礦物質



**症狀** 食慾不振

- 原因**
1. 治療所引起的副作用，如噁心、嘔吐、腹瀉。
  2. 因腫瘤的電燒治療生長
  3. 化學藥物的影響
  4. 放射線破壞味蕾
  5. 心理因素

### 飲食原則及改善方法

1. 少量多餐，若感覺餓時，隨時攝食
2. 高營養的食物或喜愛的食物優先進食
3. 正餐時間可吃固體食物，等點心時間再吃流質食物
4. 飯前可稍微散步，以促進腸胃蠕動
5. 準備隨時可吃的點心、飲料，以方便攝食
6. 吃飯時保持心情快樂，不要急促用餐
7. 改變烹調方式，或增加一些新菜色，以增進食慾





**症狀** 味覺改變

- 原因**
1. 化學藥物或放射線治療引起
  2. 腫瘤生長

**飲食原則及改善方法**

1. 製備色、香、味俱全的食物
2. 使用其他富含蛋白質食物取代肉類，但須避免腥味，如新鮮魚類、雞肉、蛋類豆類及奶製品
3. 因味蕾降低對甜、酸的敏感度，但增加苦的敏感度，可用糖或檸檬加強甜味及酸味，同時烹調時避免食用苦味強的食物
4. 利用調味料來改變食物本身味道
  - (1) 將肉用酒或調味料加以醃製
  - (2) 使用酸味、甜味較強的調味料，如檸檬汁、醋、糖
  - (3) 可以添加蔥、薑、蒜、九層塔、芹菜、洋蔥、八角、肉桂等，以增加食物風味
5. 經常改變烹調方式，促進食慾
6. 可將食物放涼後食用
7. 請醫師開立漱口水來清潔口腔





**症狀** 口腔疼痛、黏膜發炎

- 原因**
1. 化學藥物
  2. 頭部或口腔因放射線治療所引起
  3. 病毒感染
  4. 腫瘤引起

### 飲食原則及改善方法

1. 選擇質地軟嫩細碎的食物，以利吞嚥改善方法。  
奶類：優酪乳、布丁、奶昔  
主食類：稀飯、細麵、西谷米、地瓜、馬鈴薯或煮爛的紅豆湯  
豆、魚、蛋、肉類：如豆漿、豆腐、豆花、蒸蛋、蒸魚  
蔬菜：瓜類蔬菜（胡瓜、冬瓜）及煮爛的葉菜類（地瓜葉）  
水果：香蕉、木瓜及各種果泥
2. 避免刺激性食物，如酸味強的果汁（檸檬汁）碳酸飲料（汽水）及調味料（胡椒粉）
3. 避免粗糙的食物，如炸雞
4. 利用苟芡方式幫助吞嚥
5. 利用果汁機將食物打碎成流質，再用吸管進食，減少碰觸傷口
6. 進食高熱量高蛋白的食物，以利傷口癒合





**症狀** 口乾

- 原因**
1. 放射線治療部位在口腔時，唾液會被破壞
  2. 治療期間，會引起黏膜發炎、喉部有灼熱感

### 飲食原則及改善方法

1. 試吃一些較甜的食物或使用檸檬水的飲料來增加唾液分泌，但口腔疼痛腫脹的患者，則不要嘗試
2. 口含糖果或咀嚼口香糖皆有助唾液分泌
3. 可將食物做成滑潤的方式，如泥狀食物有助於吞嚥
4. 選擇質地軟或細碎的食物以利吞嚥
5. 將食物拌入湯汁或以芎芑的方物，有助於吞嚥  
如：
  - (1) 燴飯：如海鮮燴飯
  - (2) 湯麵類：如餛飩湯麵、蚵仔麵線
  - (3) 將餅乾、麵包浸入牛奶中食用
  - (4) 甜點，如椰汁西谷米、珍珠奶茶、布丁
  - (5) 蔬果汁
6. 其他改善方法
  - (1) 使用護脣膏以保持嘴唇的濕潤
  - (2) 每日攝取8-12杯水
  - (3) 每次採小口進食食物，並充分咀嚼
  - (4) 若口乾情形嚴重，請教醫師可否開立保護口腔黏膜的產品





**症狀** 吞嚥困難

- 原因**
1. 治療期間，引起黏膜發炎、喉部有灼熱感、食道狹窄造成吞嚥困難
  2. 如頭、頸部接受外科手術，嚴重時影響咀嚼

### 飲食原則及改善方法

1. 食物煮軟，或將醬汁加入食物中。太硬、太黏的食物較不易吞嚥，可以一邊用餐，一邊喝湯幫助咀嚼及吞嚥
2. 口腔若有發炎或傷口時，應吃較冷的食物，並且避免粗糙、生硬、太酸或太黏的食物
3. 若無法進食足量時，可考慮以液體營養配方補充營養及熱量
4. 使用可以增加食物黏稠性的材料製備餐食，如：果膠、玉米粉、樹薯粉、商業增稠劑、蔬菜泥及嬰兒米粉
5. 指導適合的進食姿勢，嘗試將頭部傾斜某個方向會較有利吞嚥
6. 若嘗試多種方式仍有吞嚥困難、易噎到的問題，則需考慮是否使用管灌飲食







**症狀** 噁心

**原因** 化學藥物或放射線治療

### 飲食原則及改善方法

1. 避免引起噁心的食物及環境
  - (1) 避免太甜的食物如糖果、西點或蛋糕
  - (2) 避免太油膩、油炸
  - (3) 正餐時，勿喝大量液體，以免因飽脹造成噁心
  - (4) 避免在通風不良、高溫或有不舒服油煙味的房間進食
  - (5) 於放射線治療或化療時易感到噁心者，儘量避免於接受治療前1~2小時內進食
  - (6) 避免接觸會造成病患出現噁心症狀的食物，且需適度地改變飲食
2. 選擇較舒適的食物、進食方法及環境
  - (1) 嘗試選擇一些較清淡的食物，如吐司、海綿蛋糕、麥片、煮的去皮肉、軟質的蔬菜水果或清流質食物
  - (2) 若有晨間嘔吐問題，可在早上起床前，先吃一些吐司或蘇打餅乾
  - (3) 選擇室溫或較冰冷的食物，因易引起噁心感
  - (4) 盡量少量多餐（每日6~8餐），並放慢進食速度
  - (5) 經常小口喝水，以防脫水
  - (6) 口含薄荷糖、檸檬糖等，及口腔異味
  - (7) 飯後1小時內宜坐著休息，避免過度活動造成消化不良





**症狀** 嘔吐

**原因** 化學藥物或放射線治療引起

**飲食原則及改善方法**

1. 按醫囑使用止吐劑
2. 當嘔吐症狀被控制後，可嘗試進食少量清流質食物（如：果汁、加鹽的米湯、無油清湯）
3. 當進食清流質食物沒有問題時，可嘗試吃流質食物，應從少量試起，直到適應為止，再逐漸變成軟質或普通飲食



**症狀** 腹脹

**原因** 藥物或化學治療，使小腸受傷害而引起腹脹或過量氣體的感覺

**飲食原則及改善方法**

1. 避免食用易產氣、粗糙、多纖維的食物，如豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料
2. 正餐中不要喝太多湯汁及飲料，最好在餐前30~60分鐘飲用
3. 少量多餐
4. 勿食口香糖，進食食物勿講話以免吸入過多的空氣
5. 運動或散步可減輕腹脹





**症狀** 腹瀉

- 原因**
1. 藥物或放射線治療傷害小腸
  2. 營養不良

### 飲食原則及改善方法

1. 注意水分及電解質補充
  - (1) 腹瀉期間應多攝取液體，以補充身體流失的水分
  - (2) 可選擇含鈉、鉀量高的液體或食物，如無油清湯、香蕉、水蜜桃、馬鈴薯泥
2. 少量多餐方式
3. 避免攝取油膩、高纖維或刺激性的食物
  - (1) 避免攝取油膩、高脂肪及油炸的食物
  - (2) 限制纖維量高的食物，如生菜及水果，高麗菜、玉米、豌豆、胡蘿蔔、乾豆類、花椰菜、竹筍、牛蒡
  - (3) 限制含咖啡因的食物及飲料：如咖啡、濃茶、可樂、巧克力
4. 限制奶類及乳製品的使用
5. 採用纖維含量低的食物，如白米飯、麵條、葡萄汁、米糊、水煮蛋、香蕉、去脂雞肉、蒸的魚肉、瘦肉等
6. 富含果膠的食物，如蘋果泥、香蕉皆有緩瀉的效果
7. 急性腹瀉後，可在進食初期12~14小時內，試用清流質飲食，以補充腹瀉期間身體水分的流失並讓腸道休息
8. 若腹瀉問題更嚴重，糞便有不正常顏色與氣味時，則應立即詢問醫師





**症狀** 便秘

- 原因**
1. 因放射線治療、化學藥劑、止痛藥物所引起
  2. 情緒上的壓力造成
  3. 缺乏適當的運動
  4. 手術後腸功能尚未恢復

### 飲食原則及改善方法

1. 每日盡可能固定進食如廁的時間
2. 注意補充水分
  - (1) 喝足夠液體（開水、果汁、菜湯等）每天至少需8~10大杯（每杯240c. c.）水
  - (2) 在如廁時間之前30分鐘，可喝一杯溫開水，促進排便
3. 注意膳食纖維的補充
  - (1) 選用高纖維食物，如全穀類（糙米、燕麥片）全穀麵包、新鮮水果（部分水果可帶皮吃）及蔬果、莢豆類、乾豆類等
  - (2) 可添加一些未經加工的穀類、麩皮（如燕麥麩片）於食物中，以增加纖維質攝取量
4. 每日應有適度的運動
5. 其他改善便秘的食物有
  - (1) 果寡糖有促進腸胃蠕動的功能，改善便秘
  - (2) 梅汁、黑棗汁、茶、蘆筍汁等，具輕瀉作用
  - (3) 含有益生菌之食物（如優格），可改善腸道菌叢生態，幫助排便
  - (4) 若仍然無法改善便秘問題時，可詢問醫師是否使用軟便藥物來幫助排便



# 每日熱量需要 大卡

餐別 種類	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點	其他
奶類							
主食 類							
豆. 魚 蛋. 肉 類							
蔬菜 類	蔬菜不設限						
水果 類							
烹調 植物 油	限_____匙以下，除炒菜油不再額外攝取油脂類						
堅果 種類							



## 簡易食物代換表

一碗飯 = 1碗芋頭、蕃薯、馬鈴薯 = 2碗稀飯，細麵條、米粉、冬粉  
= 1個白饅頭(全麥饅頭) = 1個燒餅 = 16張餃子皮 = 12片蘇打餅  
= 4片土司(薄) = 4個(無餡)小餐包 = 2個漢堡麵包

3/4碗飯(八分滿) = 3/4碗芋頭、蕃薯、馬鈴薯、紅豆、薏仁  
= 1.5碗稀飯、麵條、米粉、冬粉、玉米粒 = 1碗綠豆、小薏仁  
= 1根玉米 = 9片蘇打餅 = 12張餃子皮 = 1/2個山東饅頭 = 1根油條  
= 3片土司(薄) = 3個小餐包(無餡)

半碗飯 = 半碗芋頭，蕃薯、馬鈴薯、紅豆，薏仁  
= 1碗稀飯、麵條、米粉、冬粉、玉米粒 = 2/3碗綠豆、小薏仁  
= 2/3根玉米 = 1/2個白饅頭(全麥饅頭) = 1/2個燒餅 = 8張餃子皮  
= 6片蘇打餅 = 2片土司(薄) = 1個漢堡麵包

1/4碗飯 = 1/4碗芋頭、蕃薯、馬鈴薯、紅豆、薏仁  
= 半碗稀飯、麵條、米粉、冬粉、玉米粒 = 1/3碗綠豆、小薏仁  
= 1/3根玉米 = 1/4個白饅頭(全麥饅頭) = 1/6個山東饅頭  
= 1/4個燒餅 = 1/3根油條 = 4張餃子皮 = 7張餛飩皮 = 2張春捲皮  
= 3片蘇打餅 = 1片土司(薄) = 1個(無餡)小餐包 = 10粒小湯圓  
= 2湯匙蓮子、粉圓、西谷米 = 3湯匙麵粉、麥片、花豆、碗豆仁  
= 6個栗子 = 7個荸薺、菱角 = 21個皇帝豆

1杯牛奶(240cc) = 3湯匙脫脂奶粉





### 一份豆、魚、蛋、肉類

- = 1兩豬、牛、雞、魚肉(不含骨頭重量) = 半隻秋刀魚、肉魚、花枝
- = 半隻龍蝦、蟳(小) = 2/3隻白海參 = 1/5隻章魚 = 2隻小卷
- = 3粒干貝 = 6隻草蝦仁 = 3隻劍蝦 = 6個文蛤(大) = 22個文蛤(小)
- = 8隻劍蝦 = 3個九孔 = 90個蜆 = 2個花枝丸 = 3個虱目魚丸 = 3個蝦丸
- = 6個魚丸 = 1.5個包餡魚丸 = 1個蛋 = 1個皮蛋 = 1個鹹鴨蛋
- = 5個鵪鶉蛋 = 1湯匙黃豆 = 3湯匙黃豆粉 = 1杯豆漿(190cc不加糖)
- = 2個小油豆腐 = 半塊豆包(濕) = 半塊黑豆干(大) = 3塊小豆干
- = 1塊田字傳統豆腐(薄) = 1/2盒嫩豆腐 = 1/3盒雞蛋豆腐
- = 半碗毛豆莢 = 2湯匙毛豆 = 1.5湯匙黑豆 = 2湯匙豆豉
- = 2湯匙肉鬆 = 2個貢丸 = 2.5片三明治火腿
- = 2/3條香腸 = 半隻雞腿 = 半塊雞塊
- = 半隻三節翅 = 2個雞胗 = 2隻雞爪



- ### 一份水果
- = 1個水梨、蘋果、桃子、楊桃(小) = 1個橘子、柳丁(中)
  - = 1碗西瓜 = 1個玫瑰桃、水蜜桃、加州李、土芭樂 = 1.5個奇異果
  - = 半根香蕉(中) = 半個葡萄柚 = 半個木瓜(小) = 半個釋迦(小)
  - = 2片白柚 = 1/3個泰國芭樂 = 2/3個美濃瓜 = 3/4個紅柿、柿餅
  - = 2個蓮霧、棗子、百香果 = 5個山竹 = 6個枇杷 = 9個櫻桃
  - = 9個荔枝 = 13個龍眼 = 13個葡萄 = 16個草莓(小)
  - = 1碗小蕃茄23個 = 120cc果汁 = 150cc椰子汁

### 一份油脂 = 一茶匙沙拉油、花生油、橄欖油、葵花油

- = 1茶匙花生醬 = 2茶匙沙拉醬 = 2茶匙黑、白芝麻 = 1湯匙鮮奶油
- = 3個奶油球 = 1湯匙花生粉 = 1湯匙瓜子(約50粒)
- = 1湯匙南瓜子(約30粒) = 2粒核桃 = 5粒腰果
- = 5粒杏仁果 = 10粒花生米 = 10粒開心果





**中山醫學大學附設醫院**  
*Chung Shan Medical University Hospital*

### 大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

### 中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317