



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，以保持體重並增加抵抗力。
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、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、薑、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

頭頸部病人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、奇異果、木瓜等。





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。
奶類：奶昔
主食類：稀飯、細麵、西谷米、地瓜、馬鈴薯
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，如炸雞等煎、炸食物
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可有助唾液分泌
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(每杯約240cc)
 - (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；可以將食物正常烹煮後入食物調理機攪打至泥狀
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：太白粉(樹薯粉)、蓮藕粉、玉米粉、商業增稠劑
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，進食完畢應維持45度至少半小時
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、水煮的去皮肉、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
 - (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
 - (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，進食時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黏膜而引起
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、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、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. 若腹瀉問題更嚴重或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. 手術後腸道功能尚未恢復

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（惟需注意免疫力低時小心使用）
 - (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杯低脂牛奶(240cc) = 3湯匙低脂奶粉





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、蟬(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