

# 乳癌飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 飲食治療的目的

適度的營養介入支持，可預防或改善體重減輕，增加抵抗力，減少治療後的副作用及/或預防因營養不良引起的併發症，並維持術後的正常體位。

## ■ 適用對象

手術或放射治療/化學治療/抗荷爾蒙治療/支持性治療的乳癌病人。

## ■ 治療期間飲食原則

- 高熱量、高蛋白的均衡飲食。
- 攝取高生理價值的蛋白質食物(如：奶類、肉、魚、蛋、黃豆製品)，攝取量佔每日蛋白質總量的一半以上。
- 減少油炸、油煎的烹調方法，降低脂肪攝取量至總

熱量的20%至25%，以降低復發機率。

- 多種類、足量的蔬果攝取，每天至少達各1.5碗的煮熟蔬菜和水果。
- 食慾不振或以流質飲食為主者，可以少量多餐，每天6~8餐次。
- 體能活動可增加身體代謝機能，留住營養、生成肌肉，提高治療成效，依照個人體能狀況調整活動強度、時間與頻率，每天至少達30分鐘。
- 回診時，如有不適或營養問題，應立刻請教醫師或營養師。

## ■ 治療副作用之飲食對策

- 症狀：噁心、嘔吐
  - ◆ 飲食改善方法：
    - \* 少量多餐，避免空腹太久和過於飽脹。
    - \* 若有嚴重噁心、嘔吐情形者，接受放射或化學治療前二小時應避免進食過多的食物。
    - \* 起床前後及運動前吃較乾的食物，如蘇打餅乾或吐司，抑制噁心，運動後勿立即進食。
    - \* 飲料最好在飯前(後)30~60分鐘飲用，並以吸管

吸吮為宜。

- \* 飲用清淡、或稍有酸味、鹹味的食物或飲品，如柳丁汁或味噌湯，可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。
- \* 適時補充水分及鹽(如運動飲料)，維持電解質平衡。
- \* 避免同時攝取冷食和熱食。
- \* 避免太甜或太油膩的食物，如果對油味敏感，可以將食物放涼再食用。
- \* 遠離油煙味或異味的地方。

#### ■ 症狀：口乾

##### ◆ 飲食改善方法：

- \* 進食前吃酸性食物，例如檸檬汁、酸梅，刺激唾液分泌。
- \* 改變食物的選擇及製備方式。
  - ☆ 選用質地較軟或細碎的食物，方便吞嚥。
  - ☆ 將食物拌入湯汁或芎芡。燴飯，如：海鮮燴飯；湯麵類，如：餛飩湯麵、蚵仔麵線；將餅乾、麵包浸入牛奶中食用；其它如：椰汁

西谷米、珍珠奶茶、布丁、蔬果汁。

- ☆ 由於調味過鹹/辣/甜的食物以及含酒精飲料或漱口水會加重口乾的狀況，故建議避免。
- \* 其他改善方法：
  - ☆ 每日攝取 8-12 杯水，採用小口喝水方式，或利用吸管喝水。
  - ☆ 可嘗試以下方法減少口乾的感覺：使用小蘇打粉(10g 泡 1 公升水)泡水或茶葉水漱口、口含冰塊或冷凍葡萄、咀嚼無糖口香糖等。
  - ☆ 進食後漱口。
  - ☆ 必要時可諮詢醫師關於人工唾液的使用。
  - ☆ 房內保持一定溼度。

#### ■ 症狀：白血球下降

##### ◆ 飲食改善方法：

- \* 補充足量蛋白質類食物，包括奶類、豆製品、魚類、肉類、蛋類。
- \* 因免疫力下降，避免生食或吃未煮熟的食物。
- \* 注意烹調食物前後及用餐的衛生安全。
- \* 選擇可去皮的水果食用。

## ■ 症狀：骨質疏鬆症

### ◆ 飲食改善方法：

\* 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。

☆ 動物性食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾等。

☆ 植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、及金針等蔬菜類。

\* 增加鈣質攝取的小撇步：

☆ 製作玉米濃湯或飲用咖啡時，使用脫脂奶粉代替奶油或奶精。

☆ 白飯上可灑些黑芝麻，或沖泡牛奶、黃豆粉時加入黑芝麻粉。

☆ 用優格代替沙拉醬。

☆ 若因乳糖不耐而無法由牛奶補充鈣質，可選用無乳糖奶粉、優酪乳、優格，或起司。

\* 適度照射陽光，紫外線會活化體內的維生素 D 以促進鈣質的吸收。每日曬太陽約 15 分鐘即可。

\* 避免鈣質流失的方法：

☆ 少喝濃茶、咖啡及碳酸飲料。

☆ 避免抽煙，因為尼古丁會破壞骨質的再生作用。

\* 若有嚴重骨質疏鬆者，須遵照醫師或營養師建議額外補充鈣片。

## ■ 治療後飲食原則

治療後的飲食目的為維持正常體位，減少未來癌症復發機率。

■ 足夠熱量、蛋白質和多蔬菜、水果的均衡飲食。

■ 不宜快速減重，有減重意願者須諮詢營養師，給予適當的營養支持介入，體重減少的合理範圍為 1 個月 1~2 公斤。

◆ 維持正常體位的飲食方法：

\* 食物選擇：

☆ 低油烹調，少吃高糖、高脂肪、高熱量之食物。

☆ 少選大塊肉菜餚，多選帶骨、帶刺、帶籽、帶皮的食物。

☆ 認識食品標示，選擇低油、低熱量的食品。

\* 飲食行為：

☆ 三餐能攝取足夠食物者，以三餐為主，且平均分配，不吃宵夜零食。

☆ 改變進餐程序，先喝湯、再吃蔬菜、最後吃肉類和飯。

☆ 進食時細嚼慢嚥，延長進食時間，方可漸增飽足感。

☆ 餐間感到饑餓時，選食體積大、熱量低的食物，如：仙草、愛玉、蔬菜湯、黑木耳或大蕃茄等。

☆ 不要以食物當替代品及發洩物。

■ 調整生活作息，配合適當的有氧運動(如：快走或慢跑)，每週至少運動 5 天，每天達 30 分鐘。

如果想要了解飲食方面相關知識，或有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.356.2011.11 初版