

一、均衡的飲食

人體每天需要各種不同的營養素，來維持身體的健康。這些營養素可大致分為醣類、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質。均衡的飲食幫助我們攝取各種身體所需的營養素並維持健康的體重，以增加身體的活動力、抵抗力和修復能力。

1. 人體每日的熱量需求

提供人體熱量的三大來源是醣類、脂肪和蛋白質。一般而言，健康成人的飲食中，熱量來源應該包含 10~15% 蛋白質，20~30% 脂肪和 58~68% 醣類。對於接受化療的病人，蛋白質需求應增加 50%，而熱量則增加 20% 左右。

- BMI 計算方式：

$$BMI = \text{體重(kg)} / \text{身高平方(m)}^2$$

※ 若 BMI 小於 18.5，則體重過輕；若大於 24 則屬體重過重。

※ 標準體重 = 身高平方(m)<sup>2</sup> X 22

- 每日所需熱量：

根據我們每天的生活型態，每個人每天所需的熱量也有出入。

體型與活動	臥床(卡/公斤)	清閒(卡/公斤)	中等(卡/公斤)	重度(卡/公斤)
體重過重	20	20-25	30	35
理想體重	20-25	30	35	40
體重過輕	30	35	40	45

- 癌症病人每日所需熱量需要比平常時增加 5 卡/公斤。

2. 每日應攝取食物的份量



類別	基本份量	化療期間	單位說明
穀類	4 份	5 份	飯 200 克；饅頭或吐司 100 克；餅乾 60 克
蔬菜類	3 份	3 份	蔬菜 100 克；胡蘿蔔 70 克
水果類	2 份	2 份	橘子 100 克；蘋果 130 克；香蕉 95 克；葡萄 120 克
奶類	1 份	1 份	牛奶或優酪乳 240CC；乳酪 30 克
魚肉豆 蛋類	4 份	7 份	肉約 30 克；豆腐 100 克；豆乾 40 克；豆漿 240CC；蛋一個
油脂類	2 份	2 份	油 15 克或 15CC

## 二、癌症治療期間的營養須知

### 1 癌症對身體的影響

癌症病人最常見的影響問題就是體重減輕，因為疾病本身及治療方法都會使食慾變差，或產生一些不舒適的症狀，而影響進食。當攝取的食物不夠身體需用時，身體就會利用到本身儲存的脂肪、蛋白質為燃料，體重也就因此而減輕了。

### 2 手術治療對身體的影響和營養策略

#### 2.1 手術治療對身體的影響

手術會對身體產生壓力，可能會暫時性的使食慾變差。手術後身體需要更多的熱量和蛋白質來復原。

#### 2.2 手術後的營養策略

- 手術後的進食應由流質食物開始，慢慢改成軟質食物，最後才恢復為正常食物。
- 當消化功能恢復正常後，只要想吃，就儘量地吃。除了正常的三餐外，還可以在兩餐中間搭配點心。
- 若因副作用造成進食困難，可以採取少量多餐的方式。
- 低脂食物比高脂食物容易消化。
- 要多喝流質的食物。

手術後，豐富的營養可以使病人感覺好一點，保持體力和活力，保持體重和儲存養分，對抗副作用，減低感染的危險性，加速身體的復原。

### 3 放射線治療對身體的影響和營養策略

#### 3.1 放射線治療對身體的影響

一般說來，放射線治療的副作用通常是在療程的第二或三週開始，在療程進行三分之二時會最嚴重。療程結束後，大部分的副作用還會持續二到三週。

#### 3.2 放射線治療的營養策略

##### 3.2.1 針對食慾不振和吞嚥困難：

- 進餐前以稀釋食鹽水漱口，保持口腔濕潤，並提昇對食物的味覺。
- 以調味料提昇食物的風味，變換食品の種類及嘗試新的烹調方式。
- 少量多餐。
- 常吃點心，補充熱量。
- 如有咀嚼或吞嚥上的困難，需採流質飲食。

##### 3.2.2 針對口腔和喉嚨疼痛：

- 採用軟而容易吞嚥的食物。
- 避免刺激口腔的食物。

- 將食物切成小塊或煮軟。或加入湯汁，方便吞嚥。
- 常用食鹽水漱口，可除去食物殘渣及細菌，以免影響傷口癒合。

### 3.2.3 針對口乾：

- 引用冰涼的飲料。
- 嚼口香糖，或口含無糖的糖果，來增加唾液分泌。
- 在食物裡拌入湯汁，以利吞嚥。
- 常常小口小口喝水來幫助吞嚥及講話。
- 避免煙、酒刺激口腔黏膜。

## 4 化學治療的對身體的影響和營養策略

4.1 化學治療的對身體的影響：化學治療可以有效殺死快速成長的腫瘤細胞。但消化道的黏膜細胞生長快速，所以也會受化療藥物的影響。

### 4.2 化學治療的營養策略

#### 4.2.1 針對口腔及喉嚨潰瘍：

- 食用清涼的食物。
- 多選擇高蛋白、高熱量的食物以促進細胞修復。
- 選擇柔軟好入口的食物。

#### 4.2.2 針對噁心與嘔吐：

- 化療前一天及當天不要一次吃太多東西。
- 少量多餐，以清淡飲食為主，避免油膩的食物。
- 進餐前後一小時及進餐中避免液體，以減少飽脹的感覺。
- 細嚼慢嚥，使食物消化的更好。
- 飯後兩小時內盡量不要平躺下來。
- 如果早上起床時較容易噁心，可以試著在起床前吃一些乾糧。

#### 4.2.3 針對腹瀉：

- 多喝水，以免腹瀉嚴重造成脫水。
- 腹瀉嚴重時可採清流質飲食，好讓腸道獲得休息。
- 避免油炸、油膩的高脂食物，減少腸胃刺激。
- 避免高纖食物。
- 可攝取低纖食物。

#### 4.2.4 針對便秘：

- 當有便秘現象時，可以多吃高纖食物。
- 多喝飲料，如水、李子汁、果汁等。
- 如果身體狀況許可，做適度的運動，可以促進腸蠕動。
- 服用幫助排便的藥物。