



癌症營養照護- 美味即食營養原則

Nutritional care of cancer

講師：葉宜玲 | 營養師

台大醫院 20221222

治療期間
營養支持

1

副作用的
營養策略

2

營養狀況
評估

3

營養補充
即食補充

4



手術治療



化療. 放療……



副作用的營養策略



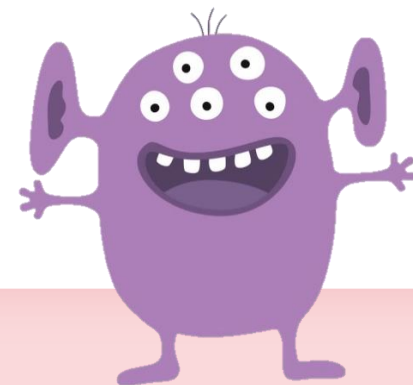
恢復期日常飲食



營養狀況評估



治療期間不可以
吃得太營養，會
養大癌細胞？



手術治療期間飲食目標

提供幫助傷口復原之營養來源

01 攝取足夠**熱量**與**優質蛋白質**

02 維生素**A**、維生素**C**

03 礦物質**鎂**、**鋅**、**鐵**

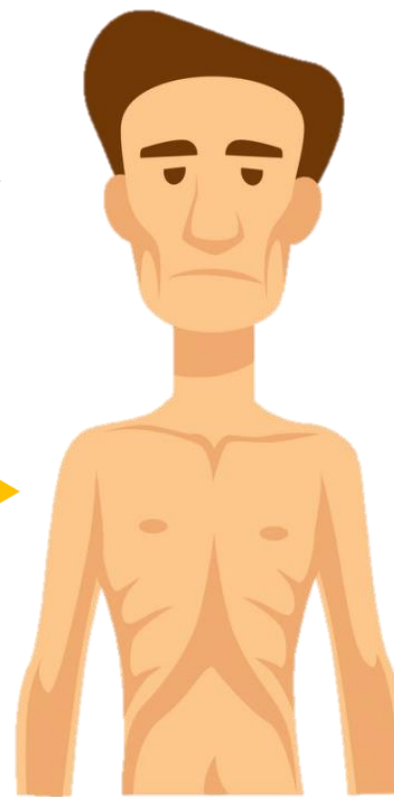
治療期間



化學治療、
放射線治療、
標靶治療等

消耗大量熱量、蛋白質
修補重建受傷組織

副作用：消化道潰瘍
(口、喉、食道)、
噁心、嘔吐、腹瀉等



高熱量高蛋白質飲食

比一般普通飲食含較多的
熱量與蛋白質。

“

可避免體重減輕、組織
耗損或惡病質的發生。





認識優質蛋白質來源



充足的熱量

足夠的熱量是高蛋白飲食成功的關鍵

- 熱量不夠 → 沒有體力、體重減輕、
身體消耗自身的肌肉
- 產生許多含氮廢物
- 增加腎臟負擔

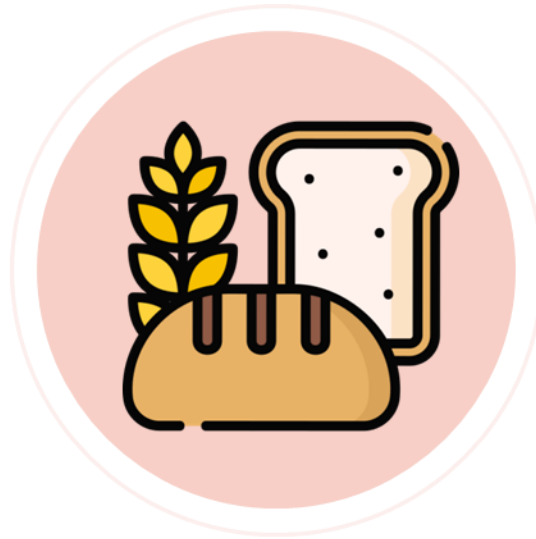
“ 血清白蛋白偏低時，
> 應先增加熱量攝取
> 確定熱量攝取足夠，白蛋白仍
偏低時再增加蛋白質量





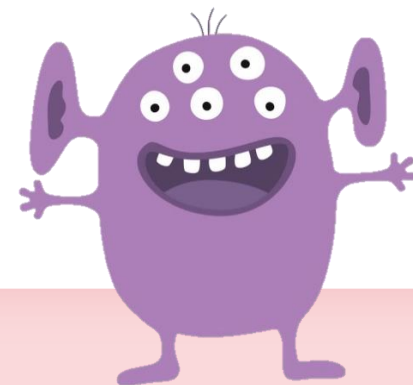
認識熱量來源







癌細胞愛吃糖，
所以不能吃甜食？





醣 ≠ 糖

醣：米飯、麵食、燕麥、南瓜、芋頭...

糖：有甜味，如蜂蜜、黑糖、砂糖、高果糖糖漿
進入人體後轉換為葡萄糖，為細胞能量來源

化學治療期間飲食目標

維持體重或減緩體重下降

01 攝取高熱量與高蛋白質

02 減少治療副作用

03 順利完成治療

04 提高生活品質



手術治療



化療. 放療……



副作用的營養策略



恢復期日常飲食



營養狀況評估



味覺 感變



增加酸甜味、提升香味

- 多使用糖、檸檬等食材，增加料理甜味、酸味，減少對苦味的敏感度
- 善用香料、調味料，可刺激嗅覺
- 常溫或微冰的新鮮食物，可以改善味覺
- 補充礦物質**鋅**

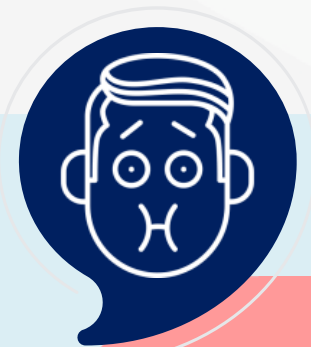


味覺 感變



增加口腔濕潤度、保持清潔

- 進食前先漱口，增加口腔濕潤度
- 嘔吐後要漱口
- 注意口腔清潔、減少異味
- 清潔、濕潤的口腔，能增加味道感受度

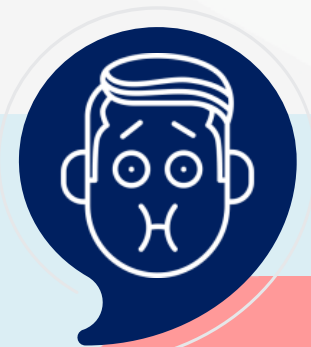


噁心
嘔吐



少量多餐、固液分開

- 在進食前漱口
- 少量多餐
- 固液分開：正餐先吃固體食物
液體食物在兩餐中間食用
- 避免進食時喝下太多的液體，減少飽脹感



噁心
嘔吐



酸味促進食慾、放慢速度

- 進食前喝一口含酸味的果汁來促進食慾
- 進食前漱口
- 每餐進食的時間放慢至15分鐘以上
- 避免太甜、油膩、油炸及重口味的食物
- 隨手可得的點心、飲料 (如清蛋糕、冰淇淋、小饅頭) 以方便補充營養



吞嚥 困難



改變質地、增加濕潤度

- 將食物煮軟
- 以醬汁加入乾的食物中
- 搭配少許的湯汁，可使咀嚼與吞嚥較容易
- 製作食物的時候，需同時照顧病友的味蕾享受、營養需求



吞嚥 困難



改變質地、增加濕潤度

- 清流質、太硬或太黏的食物皆不易吞嚥，挑選食物時，可以從幾個角度來看：
 - (1) 食材硬度與軟嫩度
 - (2) 黏度：會不會黏在口腔或是咽喉
 - (3) 內聚力：在嘴裡不會化開、分散的食物
- 使用可增加食物黏稠性的材料，如樹薯粉、商業增稠劑



手術治療



化療. 放療……



副作用的營養策略



恢復期日常飲食



營養狀況評估



營養不良

美國《Nutrition》期刊統計，
40 %的癌症病人死於營養不良，
而非死於癌症本身

迷你營養評估 (MNA) (Mini Nutritional Assessment)



篩選

- A** 過去三個月內有沒有因為食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難而減少食量？
0 = 食量嚴重減少
1 = 食量中度減少
2 = 食量沒有改變
- B** 過去三個月內體重下降的情況
0 = 體重下降大於 3 公斤 (6.6 磅)
1 = 不知道
2 = 體重下降 1-3 公斤 (2.2-6.6 磅)
3 = 體重沒有下降
- C** 活動能力
0 = 需長期臥床或坐輪椅
1 = 可以下床或離開輪椅，但不能外出
2 = 可以外出
- D** 過去三個月內有沒有受到心理創傷或患上急性疾病？
0 = 有 2 = 沒有
- E** 精神心理問題
0 = 嚴重痴呆或抑鬱
1 = 輕度痴呆
2 = 沒有精神心理問題
- F** 身體質量指數 (BMI) (公斤/米², kg/m²)
0 = BMI 低於 19
1 = BMI 19 至低於 21
2 = BMI 21 至低於 23
3 = BMI 23 或以上

篩選分數

(最高 14 分)

- 12-14分: 正常營養狀況
8-11分: 有營養不良的風險
0-7分: 營養不良

如需要作深入營養評估，請繼續完成問題 G-R。



營養不良篩檢MST (Malnutrition Screening Tool)

醫院：_____ 科別：_____ 評估日期：____年____月____日
就診者姓名：_____ 性別：□男 □女
年齡：_____ 歲 疾病：_____

1. 病患體重最近有不由自主的下降嗎？

- 否 0分
- 不確定 2分
- 如果是，請問減輕多少公斤？
- 1-5公斤 1分
- 6-10公斤 2分
- 11-15公斤 3分
- >15公斤 4分
- 不確定多少公斤 2分

體重下降分數

2. 病患常因食慾不振而吃得很少嗎？

- 否 0分
- 是 1分

食慾分數

MST分數
(體重下降及食慾分數總和)

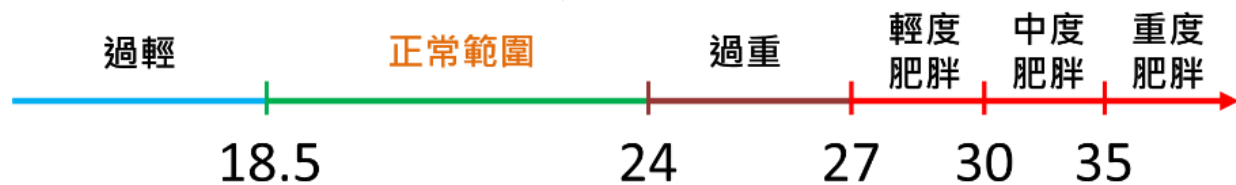
營養不良篩檢工具 (MST)



體重



- 肥胖與許多癌症相關：乳癌、大腸癌、子宮癌、胰臟癌、膽囊癌、腎臟癌
- 乳癌患者若肥胖也會降低治療效果
- 內臟脂肪、中廣身材是身體發炎的指標

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



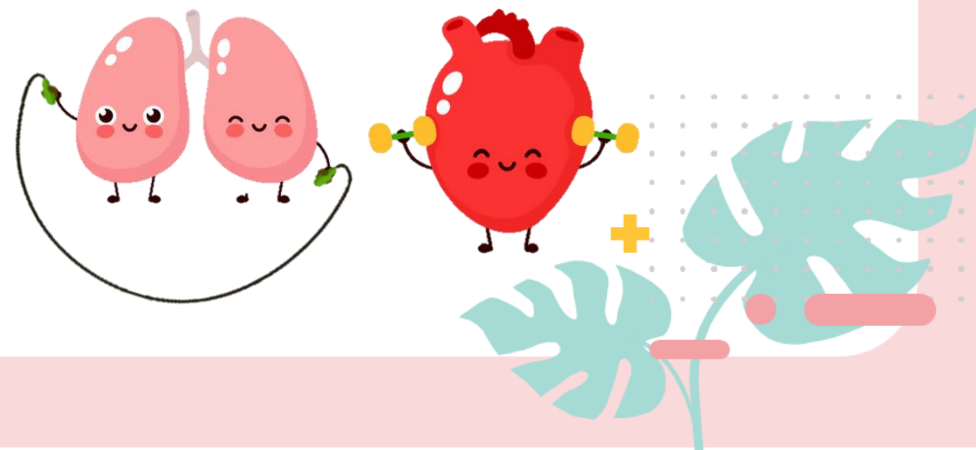


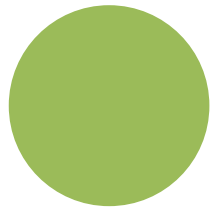
體重

- BMI 22~24
- 腰圍：  <90 cm ,  <80cm

理想體重

= 身高 x 身高 (公尺) x 22~24





營養標示

01 確認每一份的重量

02 確認本包裝含有幾份

03 算一算多少熱量與營養素

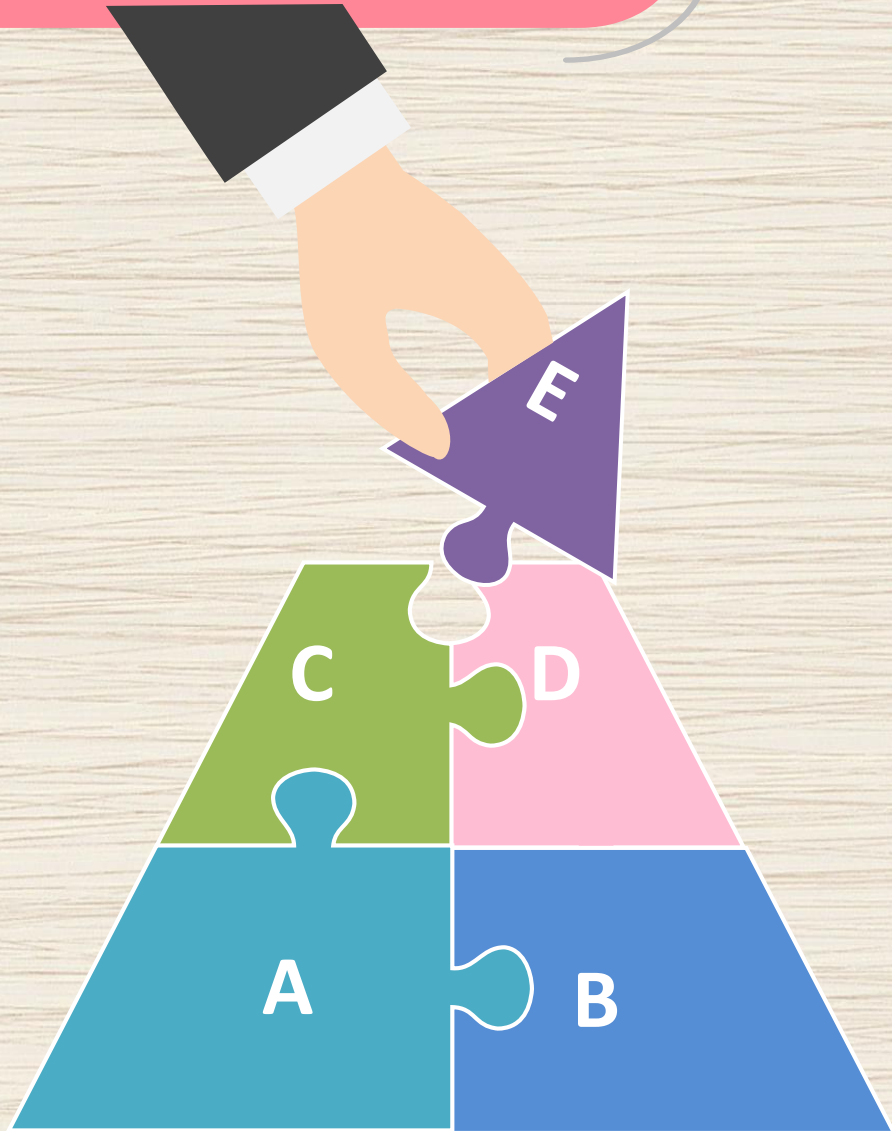
營養標示

每一份量 000公克

本包裝含 0份

	每份	每100公克
熱量	130.5 大卡	43.5 大卡
蛋白質	11.7 公克	3.9 公克
脂肪	4.5 公克	1.5 公克
飽和脂肪	0.9 公克	0.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	10.8 公克	3.6 公克
糖	5.4 公克	1.8 公克
鈉	642.3 毫克	214.1 毫克

選擇原則



A 在什麼時期(階段)

B 我可以吃多少

C 針對副作用改善

D 容易取得、方便料理

E 吃下去才開始算營養

【古早味】
石斑魚羹麵



【褐藻】
海鮮南瓜野菇炊飯



容易取得、
方便料理

【褐藻】
鱸魚番茄蔬菜湯



【青花椒】
龍虎斑魚片糙米粥



【褐藻海鮮南瓜野菇炊飯】

營養標示

150公克

美味、
營養



糖	1.0 公克	0.0 公克
鈉	398.9 毫克	265.9 毫克





新
XIN
春
CHUN
好
HAO
年
NIEN



【增纖褐藻海鮮野菇油飯】
-高纖 / 高蛋白



+



+ 其他：紅棗、芋頭、鳥蛋、海參...



【石斑魚佛跳牆】





均衡飲食

維持理想體重

避免過過多油脂

維持運動習慣

Thank
you