

乳癌患者的飲食

- 一、 本飲食是一種配合患者的病情及營養需求的飲食。
- 二、 目的:提供患者適當的營養，增強患者對各種治療的接受能力及延緩惡病質和併發症的發生，修補因治療所造成組織及器官的損傷。
- 三、 飲食原則
 1. 以均衡飲食為基礎，盡可能達到低脂肪、高纖維及適量蛋白質。不要偏食或暴飲暴食。
 2. 不要迷信沒有科學根據的補品觀念，排除不實的傳統飲食禁忌，例如誤以為一定要食用昂貴的湯汁補品或藥品才能得到營養，或認為鴨、魚、蝦、豆製品等食用後，會使病情惡化，實際上卻是良好蛋白質來源。
 3. 選擇未經加工、無添加物的新鮮食物，以減少致癌物質的攝入，並注意食物、餐具的衛生，減少感染機會。不要抽煙、酗酒。
 4. 可適量補充維生素、礦物質，尤其維生素 C 及維生素 A。
 5. 在治療期及恢復期可視病情及身體健康情況，適當補充蛋白質，如:肉、魚、豆、蛋、奶類均屬良好品質的高蛋白食物。
 6. 為達到低脂肪的飲食，應忌吃油煎、油炸食物，肥肉及豬皮、雞皮等應去除，炒菜用油盡量減少，烹調方法多採用蒸、煮、燉、烤及涼拌等。
 7. 多食用蔬菜、水果等高纖維食物。
 8. 體重過重者於恢復期過後宜實施減重計劃，使達理想體重。

理想體重的計算方法—

身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) = 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

➤ 理想體重範圍 : $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

四、 接受放射線及化學藥物治療者之飲食處理:

手術後你可能會繼續接受一些輔助性治療，常有副作用產生，在飲食上該如何處理？

(1) 食慾不振:

1. 少量多餐
2. 注意色、香、味的調配以引起食慾，並經常改變菜色。
3. 進餐時常盡量維持愉快的心情，並有舒適的進餐環境。
4. 用餐前稍做輕度活動以增進食慾，如感覺疲倦，休息片刻待體力恢復再進食。
5. 盡量少由自己烹調油膩食物以免影響食慾。
6. 有些人發覺吃冷的比較不苦，則可改吃滷味、火腿、奶昔、布丁等。

(2) 噁心嘔吐:

1. 緩慢進食或進食中休息片刻再食用，可抑制噁心。
2. 可飲用清淡、冰冷的飲料，食用酸味、鹹味較強的食物，可減輕症狀，如嚴重嘔吐，經醫生許可，服用止吐劑。
3. 個人容納情況不同，但避免太甜或太油膩食物以免反胃。
4. 避免同時攝食冷熱食物，以免刺激嘔吐。
5. 在起床前及運動前吃乾的食物。水分多的食物最好在飯前半小時至一小時食用，以免胃漲，且以吸管吸吮為宜。

(3) 口乾、喉嚨痛:吃有湯汁、軟爛容易吞嚥的食物，或將肉湯拌入飯中，酸辣的食物少吃，以免刺激，酸性水果可改吃不酸的水蜜桃、蘋果汁等。

(4) 治療後被破壞的組織會分泌毒素，故應多喝開水以利排出。

均衡飲食(以下列均衡飲食為基礎酌情增減)

食物類別	全日食用量	備 註
奶 類	1~2 杯	如果對牛奶有過敏現象(即腹瀉、腹痛)可用豆漿加蛋來取代。
蛋 類	1 個	
肉 類	3~4 兩	包括雞、鴨、魚、牛肉、豬肉、海鮮、豆製品均可。
蔬 菜 類	3 小碟	至少有一碟是深綠色或深黃色蔬菜，每碟 100 公克。
水 果 類	2 個	至少有一個是含維生素 C 豐富的水果，如橘子、柳丁、芭樂等。每個 100 公克。
主 食 類	3~6 碗	包括米飯、麵條、饅頭、麵包、米粉、餃子皮等，按個人體重過重或不足及活動量多少，酌量使用。
油 脂 類	3 湯匙	以採用植物油為宜(肥肉屬於動物油脂不宜多食)。