

確診癌症後的飲食指南

良好的飲食是癌症自我護理中的重要環節。不論您是剛得知自己罹患癌症，還是正在準備進行或已開始接受癌症治療，您的飲食方式都會對體重、能量和精力產生影響。良好的營養還能促進痊癒，支持免疫系統發揮功能，並幫助您感覺良好。

本講義將提供有關確診癌症後攝取營養的一般資料。癌症與治療的副作用有時候會令進食變得困難。如果您在進食期間遇到困難或者體重正在減輕，請諮詢註冊營養師以制訂一份個人方案。



您可採取的步驟

請選擇豐富均衡的飲食方式。

您應選擇種類豐富的食物以提供您所需的熱量、蛋白質、維生素及礦物質來保持營養充足。選擇食物時需考慮個人偏好、耐受度、食慾、任何癌症或治療的副作用，以及任何其他健康狀況。對每個人最有幫助的食物都可能各不相同。這是正常的，因為對癌症患者而言，並沒有所謂的「癌症食譜」或因罹患癌症而需食用或避免的食物清單。

要獲得更多健康飲食的資訊，請參閱下方的「其它資源」欄目。

食用有助您維持體重的食物。

體重保持穩定是個良好跡象，說明您正攝取足夠維持健康的熱量。您可能需要選擇富含熱量的食物，增加進餐份量和次數，以便攝取足夠的熱量來避免體重下降。高熱量的食物包括牛油果、高脂乳製品（如乳脂含量為2%或以上的乳酪、芝士）、人造牛油、油脂、醬汁、堅果和種籽類、花生或其他堅果醬、以及乾果類。

正餐及零食中應包括優質的蛋白質來源。

攝入充足的蛋白質能幫您保持強健，對痊癒及保持免疫系統的健康至關重要。

蛋白質的來源包括魚類、家禽、肉類、蛋類、豆類（大豆、豌豆和小扁豆）、豆腐、堅果及種籽類、花生醬或其它堅果醬、牛奶、營養強化型豆乳飲料、乳酪、芝士及蛋白粉。

若需瞭解增加熱量和蛋白質的方式，請參閱下方的「其它資源」欄目。

選擇可以幫助管控症狀的食物。

您可能需要不時改變所攝取食物的類型，以便管控各類症狀，讓自己感到舒適。例如，有腹瀉或易出現飽腹感的病患可能需要食用低纖食物，而不是高纖食物。若您需戒吃多種食物或選擇食物時受限，請諮詢營養師以制訂能夠滿足您需要的個人方案。

請使用下列策略以助您健康飲食。

- 1 當您過於勞累不想做飯時，使用易於準備並富含營養的食物以供多日所需。速食食品包括麵包、花生醬、蛋類、纖穀脆（granola）、蛋白能量棒、鬆餅、罐裝水果及乾果、堅果及種籽類、湯類、罐裝魚類、冷凍食品、即食麥片、冷食麥片、芝士、乳酪、布丁，或者高能量飲料如Ensure®（加營素）。
- 1 當您能做飯時，可預先烹煮餐點再冷藏，以便在不想做飯時食用。
- 1 也可以請朋友和家人為您採購並準備一些餐食。
- 1 盡量每餐都進食。如果沒什麼胃口，可以吃零食，少食多餐。減少每餐的份量，增加進餐次數（一天 5 至 6 餐）相比吃正式的全餐可能更容易做到。
- 1 不方便做飯時，可利用速食餐及已準備好的餐食（如磨碎芝士）或叫外賣。

每天都需要飲用 8 至 12 杯液體。

水及諸如茶、咖啡、純果汁及高湯也可計入每日攝取的液體總量。選擇營養豐富的液體，如牛奶或營養強化型豆乳，或者自製優酪乳冰沙或奶昔。諸如Ensure®（加營素）、Boost®（力源素 / 麥力添能）、或者雀巢 Nestle Breakfast Anytime® 之類的飲料也是方便且富含營養的選擇，尤其當您沒有胃口的時候。

遵循良好的食品安全規範。

一些癌症療法會降低您身體抵抗感染的能力。此時，您罹患食源性疾病（又稱食物中毒）的風險就會增加。為了降低風險，請避免食用下列食物：

- 1 生的或未煮熟的肉類、魚類、家禽及海鮮
- 1 生的蛋類或蛋黃尚未完全凝固的蛋類
- 1 未經烹煮的軟芝士
- 1 未經巴氏殺菌消毒的牛奶和乳製品

有關要避免食用的食物以及更安全的食物選項，請參閱下方的「其它資源」欄目。

您需要小心食用營養補充劑，如維生素、礦物質、草本類補充劑和其他天然健康產品。

不能單純因為被診斷患有癌症或正在接受癌症治療就食用營養補充劑。不建議服用營養補充劑以增強免疫系統，這樣做可能也並不安全。一些補充劑可能會影響癌症治療的功效。所以在癌症治療期間，不要服用抗氧化劑，例如β-胡蘿蔔素、維生素A、維生素C、維生素E以及硒。但是，您可以繼續食用含有這些營養成分的食物。食補是補充身體所需維生素及礦物質以保持健康的最佳方式。

當您的飲食不夠均衡時，可以服用每天一次的常規型多元維生素及礦物質補充劑，這或許會有所幫助。接受癌症治療期間，如需服用維生素、礦物質補充劑或天然健康產品，請先諮詢您的醫護人員。

小心特殊類型的飲食。

延年益壽型、低酸 / 低鹼或低碳水化合物 / 生酮飲食尚未被證實可以治療癌症或延緩癌症的增生速度。這些類型的飲食可能會具有諸多限制，這會使您難以攝取所需的熱量和蛋白質。如果您正在考慮採用需要戒口某類食物的特殊類型飲食，請諮詢註冊營養師。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」 / "Cantonese", "Mandarin", "Mandarin (Taiwan)" or "Chinese"），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/health-yeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。