



治療期間要飲食得當

Eating Well During Treatment (Chinese)

飲食得當是癌症治療的一個關鍵部分。說起來容易，要做到並不簡單。

癌症和癌症治療可能會改變您的食慾。此外，還可能改變味覺、身體對某些食物的反應以及身體對營養物的使用方式。心情好的時候，吃進足夠的食物讓身體獲得必要的養分不是問題。在癌症治療期間，如果有副作用或心情不好，可能很難吃進足夠的食物。如果是這樣，就需要調整飲食，幫助您獲得抵禦癌症及癌症治療帶來的副作用所需要的體力。

癌症患者往往需要多吃高卡路里和高蛋白質食物，例如牛奶、奶酪和水煮雞蛋。如治療期間體重減輕，醫生可能會要您多吃調味汁和肉汁，在食物中多放黃油或油類，以增加卡路里。此外，醫生還可能要您少吃高纖維食物，原因是高纖維食物會讓人感覺吃得太飽（因此會減少進食）或導致腹瀉。

什麼飲食最適合癌症患者，答案是因人而異的。醫護人員可幫助您瞭解身體的需求，想辦法幫助您通過飲食滿足身體的需求。在癌症治療期間，飲食得當有助於患者：

- 感覺更好
- 保持體力
- 保持體重和身體的營養儲備
- 抵禦治療產生的副作用
- 降低感染的風險
- 快速痊癒和康復

飲食得當意味著吃各種能提供所需營養的食物，讓您在與癌症鬥爭的同時保持健康。這些營養包括蛋白質、碳水化合物、脂肪、水、維生素和礦物質。

蛋白質有助修復身體組織，保持免疫系統健康。沒有足夠的蛋白質，身體需要更長的時間才能戰勝疾病、抗擊感染。癌症患者往往需要比平常人攝入更多的蛋白質。好的蛋白質的食物來源包括瘦肉、魚、雞、火雞、奶製品、堅果、乾豆類、豌豆、小扁豆和豆製品。

碳水化合物和脂肪提供身體所需的大部分卡路里。每個人需要多少卡路里，取決於年齡、體重和運動量。碳水化合物來源包括水果、蔬菜、麵包、麵條、穀物和燕麥製品、乾豆類、豌豆和小扁豆。脂肪來源包括黃油、油類、堅果、種籽，以及肉類、魚類、雞和火雞中的動物脂肪。

維生素和礦物質是身體康復的必需營養。飲食均衡的人通常可以獲得足夠的維生素和礦物質，但是在接受癌症治療期間很難做到飲食均衡。如果您在治療期間無法做到飲食均衡，醫生或營養師可能建議您每天服一粒含有多種維生素和礦物質的藥丸。許多人還自行服用維生素和草藥。如果您也是如此，務必要向醫療人員說明。

水和其他液體是維持健康的關鍵。如果不攝入足夠的液體，或因嘔吐或腹瀉喪失液體，可能會很快生病。果凍、蘋果醬、冰糕和棒冰均屬液體，吃這些東西可能會比喝水容易一些。另外，這些東西還可提供卡路里。請向醫生或護士諮詢每天需要補充多少液體，才能抵銷因出汗、腹瀉或嘔吐而喪失的液體。

飲食得當的要訣

可對照下列要訣，瞭解一個健康的人每天應吃多少種類的食物。除非您的需求與眾不同，否則您願意遵循以下飲食得當的要訣：

- 每天至少吃 2½ 杯的蔬菜和水果。
- 選擇全穀物，儘量少吃加工過的穀物（細糧）和糖。
- 少吃加工過的肉類（熟肉製品、醃肉和熱狗）和紅肉（牛肉、羊肉和豬肉）。
- 選擇有助於保持健康體重的食物。
- 若您飲酒，請限制酒量。詢問您的醫生，飲酒是否會影響治療。

但是請記住，癌症患者的需求可能與常人不一樣，特別是在治療期間。治療期間進食有困難的患者可能需要少吃蔬菜、水果和穀物等纖維含量大的食物。在這個特殊時刻，高脂肪高卡路里的食物可能是更好的選擇。請與醫生或營養師討論您在治療期間的具體需求。

未雨綢繆：飲食健康注意事項

- 儲備自己喜歡的食物，以免需要經常去買。儲備您生病時也能吃下的食物。
- 健康的點心可幫助您保持體力和精力，有助於感覺更好。可嘗試常備容易製作、容易吃下的高蛋白質點心，包括酸奶、燕麥片和牛奶、半份三明治、一碗精力湯以及奶酪和餅乾。
- 事先做好食物，按每次進食的份量分開冷凍保存。
- 請朋友和家人幫助您購買和烹製食物，甚至完全代勞。
- 如對如何飲食得當有任何疑慮，請向醫生、護士或營養師提出。

如對如何飲食得當或自己的癌症有更多疑問，請隨時致電 1-800-227-2345 與我們聯繫。

Last Medical Review: 10/8/2014

Last Revised: 10/8/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org