



給癌症病人的飲食指引

# 營養

增強病人對治療的承受力和加速復原



香港防癌會

THE HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

## 治療如何影響病人的營養吸收

接受放射治療的病人，經過數星期的療程後，會出現的副作用包括噁心、食慾不振、味覺改變或喪失、口腔潰爛、唾腺受損導致口乾舌燥及吞嚥困難等，此外，牙齒受損亦可能影響咀嚼的功能，減少攝食量。若照射腹部，則易導致腸道受損，因腸黏膜細胞對放射線十分敏感，可能造成腸道組織水腫、蠕動變差、腹瀉或潰瘍的發生。



至於化學藥物治療，大部份藥物均可能引起腸胃不適的症狀，因而減少食物攝取量，並造成體液及電解質的不平衡，使病者的體重下降。可能發生的副作用包括口腔黏膜發炎、食道炎、胃炎、噁心、嘔吐、味覺異常、食慾減退、腹瀉、便秘或抑制免疫反應等。因此，化學治療影響進食、消化與吸收，對於病者的營養狀況有相當大的傷害性。

# 如何改善病人的營養狀況

我們最好在治療前開始裝備自己，儲備足夠的營養，將身體狀況改善到最好，準備接受治療，切忌臨急抱佛腳。

## 營養治療的目的

- 補充身體所需
- 避免體重遽減
- 增強對治療的承受力和有助復原

## 治療的原則

- 補充熱量
- 增加蛋白質
- 維持均衡飲食



## 補充熱量

- 提供熱量的食物有澱粉質食品、肉類、水果、奶。若體重減輕，食慾不振，不防吃多點營養較豐富的甜品如豆腐花、紅豆沙及芝麻糊等，增加體力
- 病者不應減肥
- 熱量低的食物如清湯、清水、茶咖啡和蔬菜，只能提供飽肚的感覺，不能滿足熱量需求量，要減少選用



甜品可補充熱量

## 增加蛋白質

- 病人接受治療期間，蛋白質需求量是平時的一倍半至兩倍，所以要多進食含豐富蛋白質的食物和選擇一些高質素的蛋白質，如蛋、奶、肉類、海產和黃豆製品。

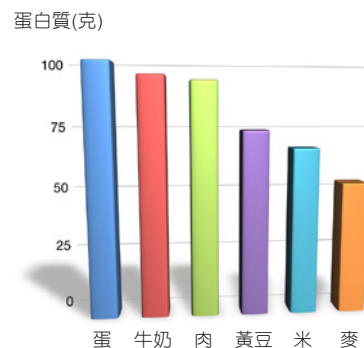


含豐富蛋白質的食物

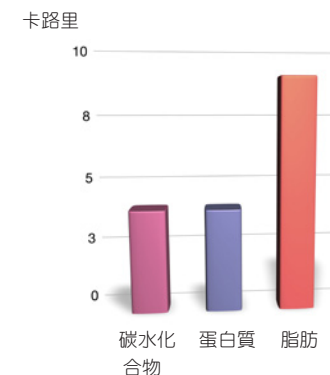
## 維持飲食均衡

- 每天的食譜應包括五穀類、肉類、蔬菜、水果和奶類食品
- 若進食不足夠，身體會消耗體內的脂肪及分解肌肉組織，以彌補熱量的不足

## 蛋白質質素比較表



## 每克食物提供的熱量



## 如何紓緩治療期間的不適

### 食慾不振、噁心、嘔吐

- 應少食多餐，飲品如湯、茶、奶等宜在兩餐之間，以吸吮方式慢慢飲用
- 烹調方式注重色、香、味的調配
- 鼓勵在用餐前有適度的活動，或食用少量開胃食物、飲料，如酸梅湯、果汁、酸菜等
- 冷熱食物不宜同時進食，易刺激嘔吐
- 將食物濃縮，在粥、麥皮、湯加入蛋、豆腐、豆、肉糊
- 在用餐時，應保持愉快的心情及輕鬆的環境，如播放柔和的音樂，並在親人陪伴下進食等若病者感覺疲勞，可稍作休息，待舒適後再進食
- 最好避免由病者自己烹煮食物
- 可考慮用低脂、酸味或鹹味較強的食物，可刺激食慾
- 醫生處方的止嘔藥可以改善噁心的不適



以色、香、味來促進食慾

### 味覺改變/苦味

- 由於病者對苦味、甜味及酸味的敏感度降低，建議烹調和醃肉時多採用用糖、醋、檸檬汁、果汁等調味
- 紅肉可產生苦澀，可改用白雞肉、魚、海產、蛋等
- 避免用苦味重的食物（如芥菜、苦瓜）
- 經常變換烹調方法以增加食慾
- 用香濃食品增加嗅覺的反應
- 常嗽口，多喝茶水、果汁除去口腔異味



酸味食物可刺激食慾

### 口乾

- 要減少食乾、硬及粗糙的食物
- 進食較軟及濕潤的食物，可以選擇多汁的送菜
- 含啜果汁糖、西瓜粒有助刺激口水分泌，飲品如檸檬、菊花茶、蔗汁、石榴汁等，有助減低口乾感覺
- 隨身攜帶飲料，可經常含啜少量水分，以保持口腔濕潤
- 出街時隨身攜帶飲料，經常含啜少量水份，以保持口腔溼潤
- 嘗試泡製一些比較生津清熱的飲品和湯水來解渴



西瓜粒可刺激口水分泌

以下是一些例子：



冬瓜薏米水



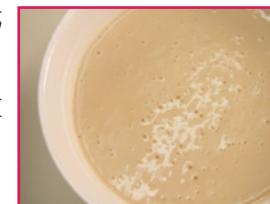
紅蘿蔔竹蔗茅根水



沙參玉竹瘦肉湯

### 口腔潰瘍及吞嚥困難

- 嘗試吃營養與米飯差不多的粉麵代飯。選擇較軟的餸菜如魚、蛋、豆腐
- 情況較嚴重時，須要稀釋食物或進食流質，但亦要注意攝取足夠的營養，可用攪拌機將食物打成流質狀進食，兩餐之間，加添營養飲品



用攪拌機將肉粥打成流質

- 將食物軟化至稔、濕、潤、滑、爽型態，如湯粉麵、湯飯、碎肉粥、肉蓉等
- 常漱口以保持口腔清潔及溼潤

### 腹瀉

- 避免進食高纖維食物（如全麥食品、蔬菜、水果、乾果、果仁等）、肥膩食物（如豬骨湯）。宜清淡
- 湯如節瓜瘦肉
- 應選用低纖維的食物，如白麵包、白粥、肉類、海產類、蛋類、瓜類、果汁等
- 食物如蘋果、香蕉、白粥水、西米有止瀉作用，可適量進食
- 避免咖啡、奶、味道過濃或過甜和肥膩的食物



西米有止瀉作用

### 便秘

- 多飲水，每天最好能飲7至8杯或二公升的水份
- 多吃高纖維食物高纖維食物：水果、西梅(新鮮)，橙，蔬菜，配菜如冬菇、金針、雲耳，芝麻糊，蕃薯粥
- 少量多餐，細件(因腸臟收窄)盡量放鬆心情，做適度的運動，均有助於養成良好的排便習慣
- 假如便秘持續，可告知醫生，他會處方輕瀉劑或介紹一些可靠的成藥



冬菇高纖又抗癌

## 常遇到的疑難

**問：病人需要戒口嗎？很多人都說蝦、蟹和蛋性毒，吃了會加深腫瘤的毒性，這種說法是真的嗎？可以吃雞嗎？**

答：戒食任何一種食品是沒有需要的，最緊要不偏吃，飲食均衡，盡量攝取充足的營養。有些癌病患者忌吃雞，認為會加速癌細胞的生長尤其是注射了賀爾蒙的雞隻，其實目前沒有確實證據支持以上論點。雞是蛋白質和營養豐富的食物，有助新陳代謝，細胞修補和提升抵抗能力，促進健康。



雞肉含豐富蛋白質，去皮更健康

有些癌病患者亦忌吃蛋。雞蛋、蝦、蟹亦是蛋白質豐富的食物，只要本身沒有敏感反應便可進食。蝦、蟹等海產食物，有些人吃了會出現皮膚敏感或其他不適，但這是因人而異的。除此之外，進食蝦、蟹並無不良後果，更不會加深腫瘤的毒性，病人可放心享用。

**問：治療期間，應否服食補品或維他命丸？多吃燕窩、參茸補品能補充體力，是否能使身體快些復元？**

答：維他命丸：若食慾不振，進食份量不足，可服用多種維他命丸補充營養，但服食大劑量單一種維他命補充劑，不但未必能發揮效用，可能還會造成反效果。最緊要，飲食均衡，反而要多吃蔬菜和水果，有研究顯示可以減低患上多種癌症的風險。



參茸補品不是唯一的強身食物

燕窩、參茸補品等食物純屬個人口味，不是唯一的強身食物。病人服用任何中藥或成藥，最好知會主診醫生，聽取他的意見。事實上，病人只需保持均衡的飲食，不吸煙，不酗酒，同樣可以從普通的食物裏攝取足夠的營養。

**問：如何將食物軟化，方便病人進食？又因為病人胃口不好，每次只能進食少量食物，家人怎樣做才可確定病人有足夠的營養？**

答：將飯軟化的程序是：飯 → 軟飯 → 粥 → 粥水，營養方面，兩至三碗粥等如一碗飯，而二十碗粥水才等如一碗飯。

經常用粥或粥水代替飯是不夠營養的。可以粉麵、線麵、雲吞皮、粉絲、麥皮、嬰兒麥粉、薯蓉或西米代替。



可用粉絲代替粥

將肉軟化的程序是：肉 → 炆稔 → 剁碎 → 肉糊，亦可以嬰兒肉糊代替，因嬰兒肉糊營養豐富，每瓶有一安士的肉。另外也可考慮用魚蛋、豆腐、腐竹、豆蓉代替肉類。

將瓜菜軟化的程序是：瓜菜 → 煮稔 → 瓜蓉 → 雜菜汁。

將水果軟化的程序是：水果 → 燉稔 → 果蓉 → 果汁。新鮮的可選用西瓜、木瓜、芒果、啤梨、蕉。燉煮的可選用燉雪梨、木瓜、蘋果。果汁方面可考慮西瓜汁、木瓜汁、蔗汁。



燉雪梨容易入口

若將食物濃縮，可令食物原本的營養提高，病人進食少量也可吸收足夠的營養。以下是一些例子：

- 粥、麥皮 — 加入蛋、嬰兒食品、豆、腐竹、蛋白粉
- 湯、豆湯、羹湯、忌廉湯 — 加入蛋花、豆腐、肉糊、蛋白粉
- 水、飲品、糖水 — 加入蜜糖、營養粉、糖粉
- 營養奶 — 加入糖粉、蛋白粉、果蓉如蕉

亦可用省時的嬰兒食品，再加入糖粉和蛋白粉。每十匙的糖粉等如一碗飯的熱量，而每三小匙的蛋白粉就等如一兩肉的蛋白營養。

另外，也可考慮用營養奶超濃縮裝，每包超濃縮裝就等如一包半普通裝的營養。

**問：病人應該進食什麼老火湯？**

答：耗用數小時鑊製的傳統老火湯蘊含了家人對病者的愛心和關懷，但由於大部份營養仍留在湯渣中，若只飲湯水不吃渣，營養是不足夠的。家人可嘗試羹類濃湯，並加進營養配方，讓病者吸收更多營養。

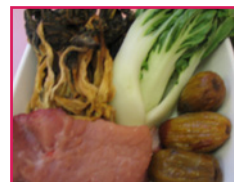


飲湯不吃渣未必夠營養

以下是一些家常湯水可作選擇：



西洋菜煲魚湯



金銀菜瘦肉湯



紅蘿蔔馬蹄瘦肉湯

# 高營養 簡易食譜

以下介紹2款高營養小食，都是用營養奶製成。營養奶是一種高蛋白質和熱量的飲品、更可提供均衡的營養，胃口不好時，亦可選用營養奶作補充。

## 三色啫喱糖 (30粒)

材料： 營養奶層 (麥精)		果汁啫喱層	
營養奶	250 毫升	果味啫喱粉	1 盒
魚膠粉	5 茶匙	魚膠粉	1-1/2 湯匙
麥精粉	3 湯匙	沙糖	8 湯匙
雲呢拿香油	1/4 茶匙	水	1-1/2 杯
熱水	1/2 杯		

- 做法：
1. 魚膠粉用1/2杯熱水攪勻備用
  2. 將營養奶、麥精粉、魚膠粉漿放進大湯碗中加入香油打勻
  3. 將奶漿倒進長方形盆中(30 cm x 20 cm)，放入雪櫃冷藏1小時
  4. 重複以上程序做出不同的味道
  5. 將啫喱糖切成不同形狀



特色： 如平時飲營養奶太單調，可用來製作糖果。

營養	碳水化合物	8.3 克	鈉質	33 毫克
成份：	蛋白質	2.2 克	鉀質	39 毫克
(每份)	脂肪質	1 克	維他命C	4.6 毫克
	總熱量	52 卡路里		

## 愛心軟糖 (24粒)

材料：	營養奶	7-1/2 湯匙	魚膠粉	5 茶匙
	純正糖粉	1-1/6 量杯	杏仁香油	1/2 茶匙
	清水	1-1/2 量杯	糯米粉	5 湯匙

- 做法：
1. 魚膠粉加100毫升熱水開稀
  2. 將糖粉、清水放進大湯碗中打3分鐘
  3. 營養粉加入糖水中，加入魚膠粉漿，杏仁油打勻至企身及轉白色。
  4. 將軟糖切成心形，洒上糯米粉，即可食用。



營養	碳水化合物	10.6 克	鈉質	15 毫克
成份：	蛋白質	1.2 克	鉀質	26 毫克
(每份)	脂肪質	0.6 克	維他命C	2.5 毫克
	總熱量	52 卡路里		

## 營養補充配方

全營養飲品，可代替正餐或作補充飲品，任何牌子都是一樣的。

※ 飲用方法是：加營素需六匙(罐內提供的匙羹)奶粉開一杯，其他牌子則只需三匙奶粉。每杯營養奶可提供250多卡路里的熱量

※ 可進食飯的病人，可每天飲用兩杯的營養奶來增加營養和熱量；只能吃粥的病人則要飲用三至四杯；若只能進食流質食物，則需要六至八杯



各種全營養配方

## 中醫學的解說

中醫學認為腫瘤的成因是多種多樣的，致病因素比較複雜。但歸納起來，不外乎內因和外因兩個方面。

### 外因

1. 感受外界六淫之邪（邪毒）。邪毒循經入裏，使機體陰陽失調，臟腑經絡氣血功能障礙，引起氣滯、血瘀，或化熱積毒（熱毒）等互相交結以致造成腫瘤的發生。



應少吃辛辣香燥之食物

2. 飲食失調，如飲食偏嗜，過食辛辣香燥之品，或不潔黴腐之物，漸成積滯內停，蘊久化毒，使黏膜受損，津液漸虧，日久而氣血瘀結，進而誘發癌症。

### 內因

1. 七情鬱結（即精神和情緒方面的刺激）。七情所傷，氣化受阻，氣機不暢，可致氣滯血瘀，影響臟腑的正常生理功能，使致癌因素得以侵入。《黃帝內經》說『百病皆生於氣』。
2. 臟腑失調。臟腑功能失調，可因本臟腑受病，或受他臟腑所累，皆能導致臟腑功能障礙，使致癌因素乘機內侵而成癌症。
3. 正氣虧虛。平素體質虧虛，或上述七情鬱結，臟腑失調都可以導致正氣虛弱。由於抗病能力低下，不能抵禦外邪的侵襲，就容易導致致癌因素的內侵而誘發癌症。



百病皆生於氣

總上所述，外因與內因是互相聯繫，互為因果的，它們不是孤立存在，但內因是主要的，所謂外因通過內因起作用。上述癌症的病因病機是毒邪（主要是熱毒）、氣滯、血瘀、正虛，故治法上常用清熱解毒、行氣止痛、活血化瘀、扶正補虛、軟堅散結為主。

## 中醫藥膳 如何減低治療副作用

人的體質各有差異，病證各有輕重，兼夾證候又各有不同，故在治療癌症時，應遵照中醫辨證論治的原則而採用不同的治療方法。在應用上述的治療常法中，亦應有所偏重。由於癌症是一個十分頑固的堡壘，單靠中醫的四診八綱診治法是不夠的，應該把中醫辨證和西醫辨病結合起來，以彌補中醫在診斷和治療的不足。



當然中藥亦有許多優點，如作用比較溫和，沒有明顯的毒副作用，並且可減輕或消除西藥所帶來的副作用，同時可以增強患者的免疫能力。尤其配合藥膳飲食，並可補充營養，增強體質。

有不少中藥包括藥膳具有養陰生津或益氣扶正，即提高機體免疫功能的作用。對於癌症接受放化療之後出現津液虧虛現象，採用養陰生津的中藥藥膳，每每收到預期的效果。

對於末期癌症，體質極度衰弱，元氣大傷，採用補氣扶正中藥藥膳，則可以加強患者的免疫功能，延長存活時間和提高生活品質。

實踐也證明某些中藥藥膳可以抑制癌細胞的生長，如與西藥配合使用，可以起到事半功倍的效果。因此，治療癌症應該中西醫結合，取長補短，並結合合理藥膳飲食，這樣必然能為患者帶來最大的幫助。

## 癌症患者的飲食與忌口

多年來，人們在探索癌症病因的研究中，越來越重視膳食營養因素。據有關專家學者統計，90%以上的癌症是由內外環境因素引起的，而飲食因素是一個重要的外環境因素。少吃脂肪、多吃纖維、多運動、不吸煙、少喝酒的確是防止患症的最佳途徑，而調整自己的飲食習慣和飲食結構，搞好膳食的營養平衡，則是防治癌症非常重要手段。

## 飲食原則

1. 補給充足營養 — 癌症病人消耗較大，食慾不太好，必須保證充足的營養，身體才能有較強的抵抗力，並能接受各種治療，所以要補充富含優質蛋白質和維生素的食物，如魚、肉、奶、蛋、蔬菜等。



枸杞子滋補

- 亦可借助一些滋補性食物和藥物，如水魚、烏龜、乳鴿、鵪鶉及人參、阿膠、枸杞子等，辨證使用，以使虛弱的體質能得到及時調補。
2. 增進食慾 — 癌症病人大都食慾減退，有些還會有經常性的味覺改變，遇到這種情況，除了樹立病人信心，改善精神狀態之外，還要及時改進食物結構和滋味，以增進食慾。對食量不必限制太多，食慾較好時就多吃些，食慾不好時，可以喝些乳酪之類以增進食慾。此外，改善進食環境，飯前洗臉漱口，讓病人和家人一起吃飯等，也是增進食慾的辦法之一，如果身體條件允許，還可進行一些力所能及的體育鍛煉。
3. 對症調治 — 鑒於各種原因，癌症患者也可能出現其他一些症狀，如噁心、嘔吐和飽腹感，這時應該多吃糧食，少吃肉、蛋類，最好吃些米粥或菜粥。這些食物容易消化；又如出現腹瀉，這時應當少吃富含纖維素食物，多吃些蘑菇，薯仔等含鉀高的蔬菜，以補充由於腹瀉而損失的鉀和其他無機鹽。

## 飲食忌口

1. 不吃黴變的糧食，如大米、花生、玉米及各種擱置過久、腐爛變質的生、熟食物
2. 不吃燒焦的魚、肉，不吃過燙和刺激性大的食物
3. 不吃被農藥等污染，或未經清除其殘留致癌成份的瓜菜和食物
4. 少吃高溫油炸食品
5. 少吃鹽醃、煙燻、柴炭火直接烘烤的食品
6. 少喝酒，不吸煙



柴炭火直接烘烤的食物應少吃

## 食療推介

### 參芪烏雞湯

組成： 黨參、黃芪各1.5兩，烏雞1隻

制法： 將洗淨去肉麟之烏雞與上述藥材加水適量同煮至雞肉酥爛為度，飲湯食肉

功能： 補氣益血，適用於癌症放、化療期間或放、化療後血象下降，方中諸藥都有促進造血功能作用，能使紅細胞數目及血紅蛋白明顯增加，對放化療引起之血細胞減少，亦有升高作用



黨參補氣

### 蟲草芪杞大棗湯

組成： 冬蟲夏草3錢，黃芪1兩，枸杞子5錢，大棗10枚，瘦肉適量

制法： 將上述諸藥材洗淨，加入水適量與瘦肉同煮至瘦肉熟爛為度，飲湯食肉

功能： 補肝腎，益氣血，適用於平常肝腎不足，氣血虧虛而見頭目眩暈，腰痛腳軟、食少體倦等症。上述諸藥材都有不同程度提高免疫功能作用，常服可使癌症不易發生



冬蟲夏草補肝腎

### 魚膘木耳水魚湯

組成： 魚膘（即黃花膠）1兩，白木耳1.5兩，水魚1只

制法： 將上述諸藥材洗淨，加入適量水與水魚同煮至水魚酥熟，飲湯食藥

功能： 滋陰補腎，適用於平素屬於陰虛體質者。方中諸藥具有既滋補腎陰，又抗癌的雙重作用。常服亦可達到防癌的目的



花膠滋陰

### 石斛二參湯

組成： 石斛、沙參各1兩，西洋參3錢，女貞子5錢，水魚1只

制法： 將水魚洗淨去內臟，加入上述藥材與水煮至水魚酥熟，飲湯食肉

功能： 益氣健脾，養陰生津，適用於癌症放、化療出現口乾咽燥或潮熱盜汗，心煩不眠等陰虛見證者



西洋參養陰生津

承蒙

東區尤德夫人那打素醫院營養部部門經理

李陳麗裳女士

香港中文大學中醫學院客座教授

梁頌名教授

提供資料

葉衛民醫生

借出封面圖片

香港防癌會

謹此致謝

2010年10月



地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：(852) 3921 3821

傳真：(852) 3921 3822

電郵：admin@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk