

癌症治療飲食

營養組 田宛容 營養師

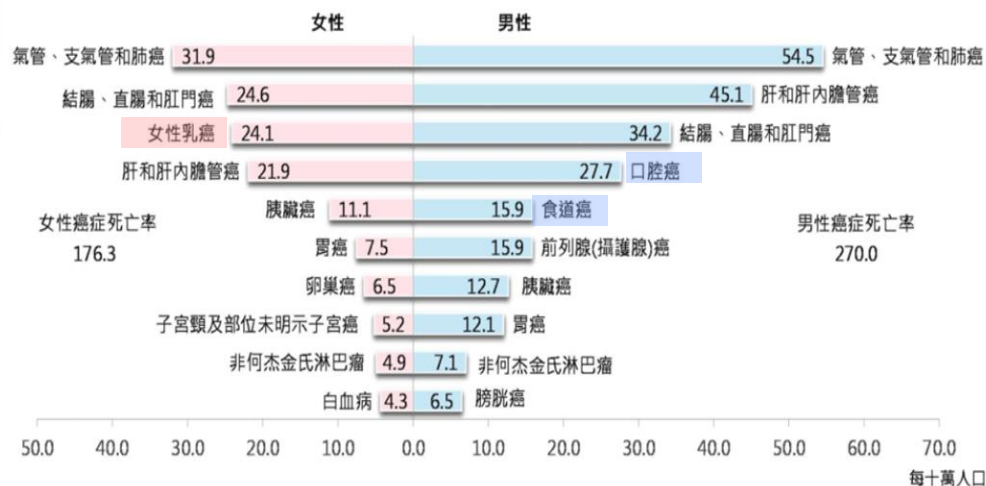


111年癌症排名

資料來源：衛福部

癌症別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
		年增率 (%)		年增率 (%)		年增率 (%)
所有癌症死亡原因	51,927	0.5	222.7	1.2	116.0	-1.8
1.氣管、支氣管和肺癌	10,053	0.1	43.1	0.8	21.8	-1.9
2.肝和肝內膽管癌	7,781	-2.4	33.4	-1.8	17.0	-5.2
3.結腸、直腸和肛門癌	6,853	2.9	29.4	3.6	14.7	0.9
4.女性乳癌	2,834	-2.7	24.1	-2.2	13.1	-5.6
5.前列腺(攝護腺)癌	1,830	8.3	15.9	9.2	8.0	7.2
6.口腔癌	3,479	2.5	14.9	3.1	8.5	0.2
7.胰臟癌	2,769	4.1	11.9	4.8	6.1	1.4
8.胃癌	2,277	-1.4	9.8	-0.8	4.9	-3.2
9.食道癌	1,980	-2.5	8.5	-1.8	4.8	-5.0
10.卵巢癌	765	9.9	6.5	10.5	3.7	9.5

圖 8 111 年十大癌症死因死亡率



前三名仍為：肺癌、肝癌、大腸直腸癌
攝護腺癌、胰臟癌、卵巢癌排名有往前
胃癌排名往後

營養不良盛行率

據統計，癌症約有 2成 的病人是死於營養不良

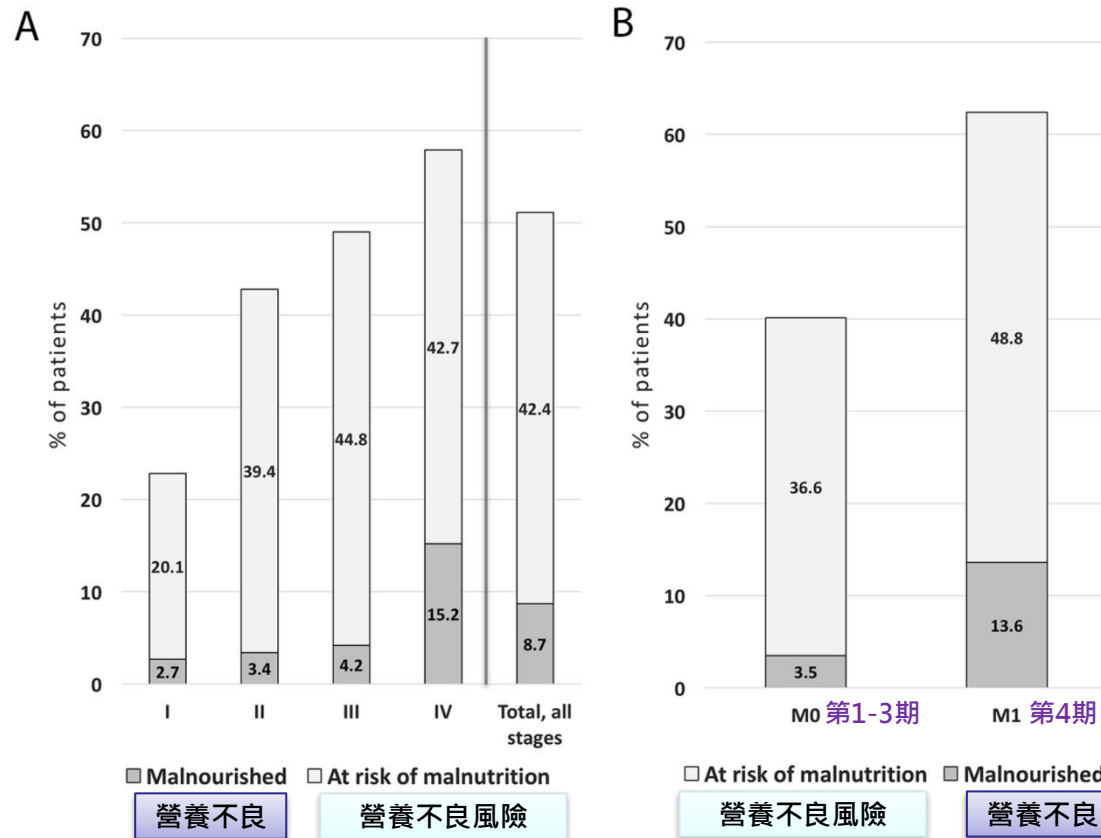


Figure 2: PreMiO patients with malnutrition or malnutrition risk using MNA scoring with results shown by tumor stage and for all tumors (A) as well as classified in M0 and M1 groups (B) ($N=1925$). $P<0.001$ among cancer stage groups. Malnutrition was defined as MNA score <17 , while risk of malnutrition was represented by MNA scores of 17 to 23.5. M0 = stage I-III, M1 = stage IV.

各癌別營養狀況

Overt malnutrition by cancer site and stage

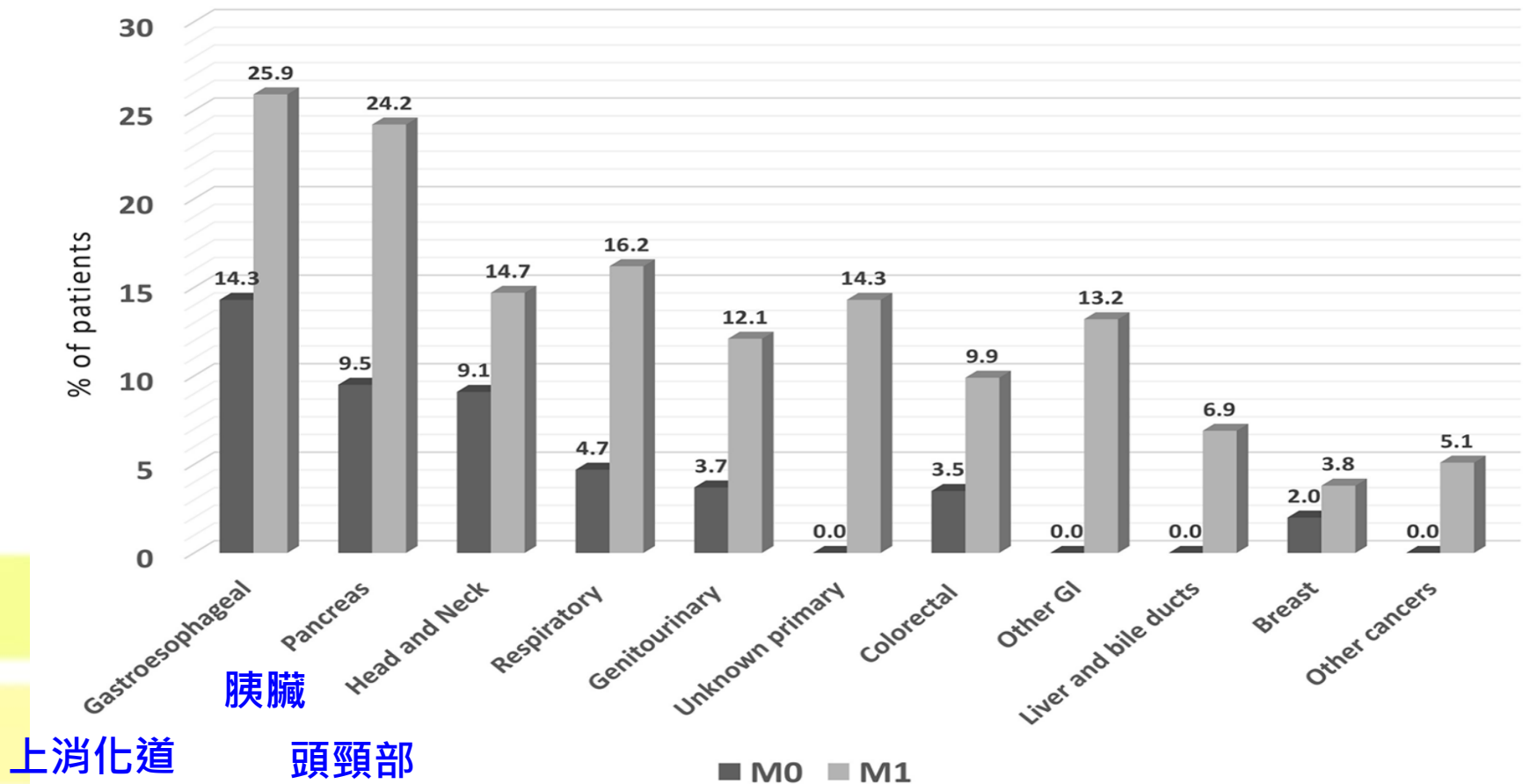


Figure 3: Prevalence of overt malnutrition by cancer site (% of patients with specified tumor type), with malnutrition defined as MNA score <17 (N=1925). M0 = stage I-III, M1 = stage IV. $P < 0.001$ among cancer site groups.

營養評估

> 12分:無營養不良
 ≤ 11分:繼續評估

營養篩檢	分數
1. 過去三個月之中，是否因食慾不佳 消化問題、咀嚼或吞嚥困難以致進 食量越來越少？ 0 分 = 嚴重食慾不佳 1 分 = 中度食慾不佳 2 分 = 食慾無變化	
2. 近三個月體重變化 0 分 = 體重減輕 >3 公斤 1 分 = 不知道 2 分 = 體重減輕 1~3 公斤 3 分 = 體重無改變	
3. 行動力 0 分 = 臥床或輪椅 1 分 = 可以下床活動或離開輪椅 但無法自由走動 2 分 = 可以自由走動	
4. 過去三個月內曾有精神性壓力 或急性疾病發作 0 分 = 是 2 分 = 否	
5. 神經精神問題 0 分 = 嚴重痴呆或抑鬱 1 分 = 輕度痴呆 2 分 = 無精神問題	
6. 身體質量指數(BMI) 體重(公斤)/身 高(公尺) ² 0 分 = BMI < 19 1 分 = 19 ≤ BMI < 21 2 分 = 21 ≤ BMI < 23 3 分 = BMI ≥ 23	

非自主體重減輕 是營養不良的首要表徵

- 體重減輕5%就會減少對於治療的反應
- 體重減輕超過20%者，存活率明顯降低，約1/3死亡

嚴重體重減輕的定義：

1週 2%

1個月 5%

3個月 7.5%

6個月 10%



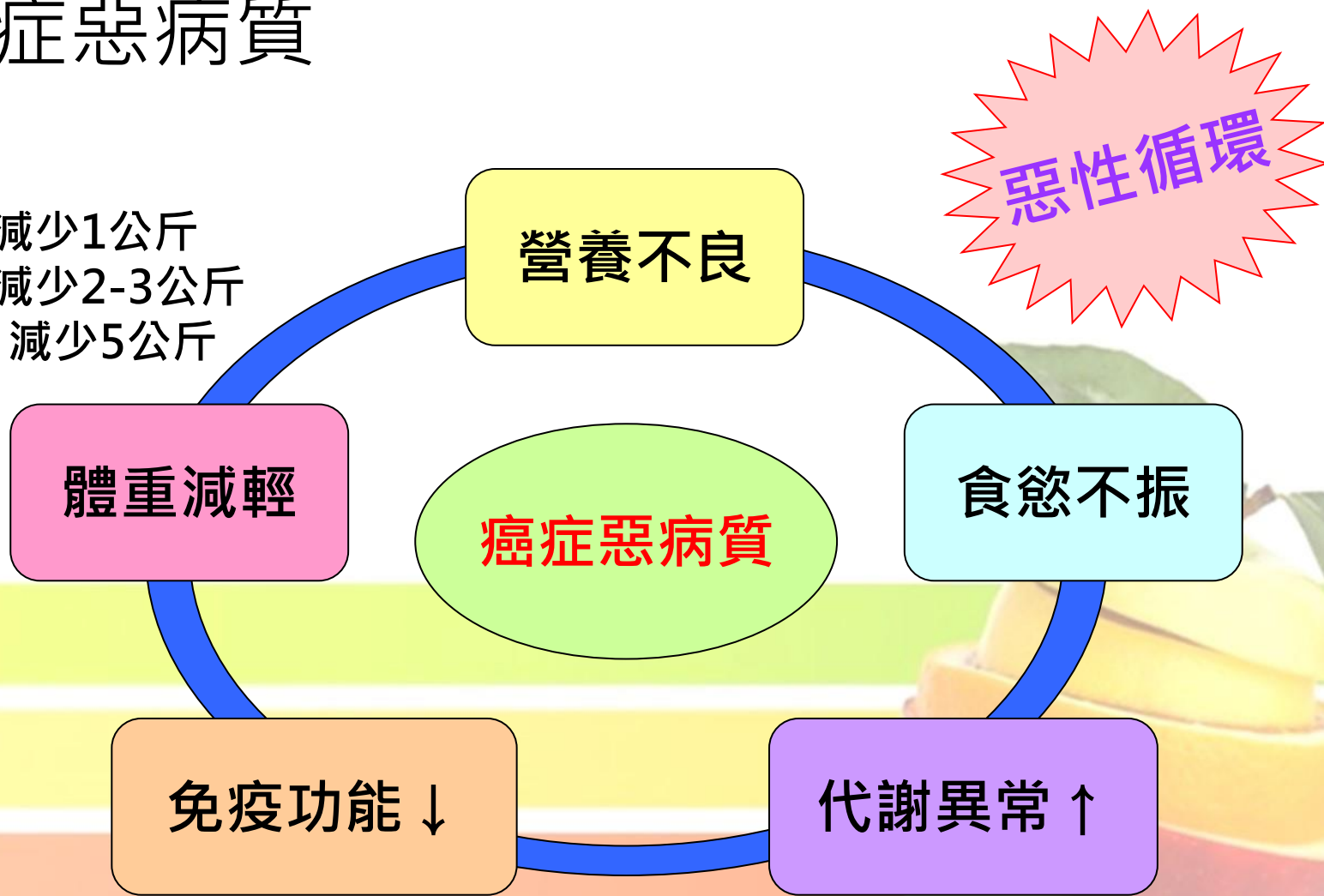
3/30 72.4kg
→ 4/15 68.7kg
→ 5/3 64.4kg ↓ 11%

1個月減輕
不超過2~3kg

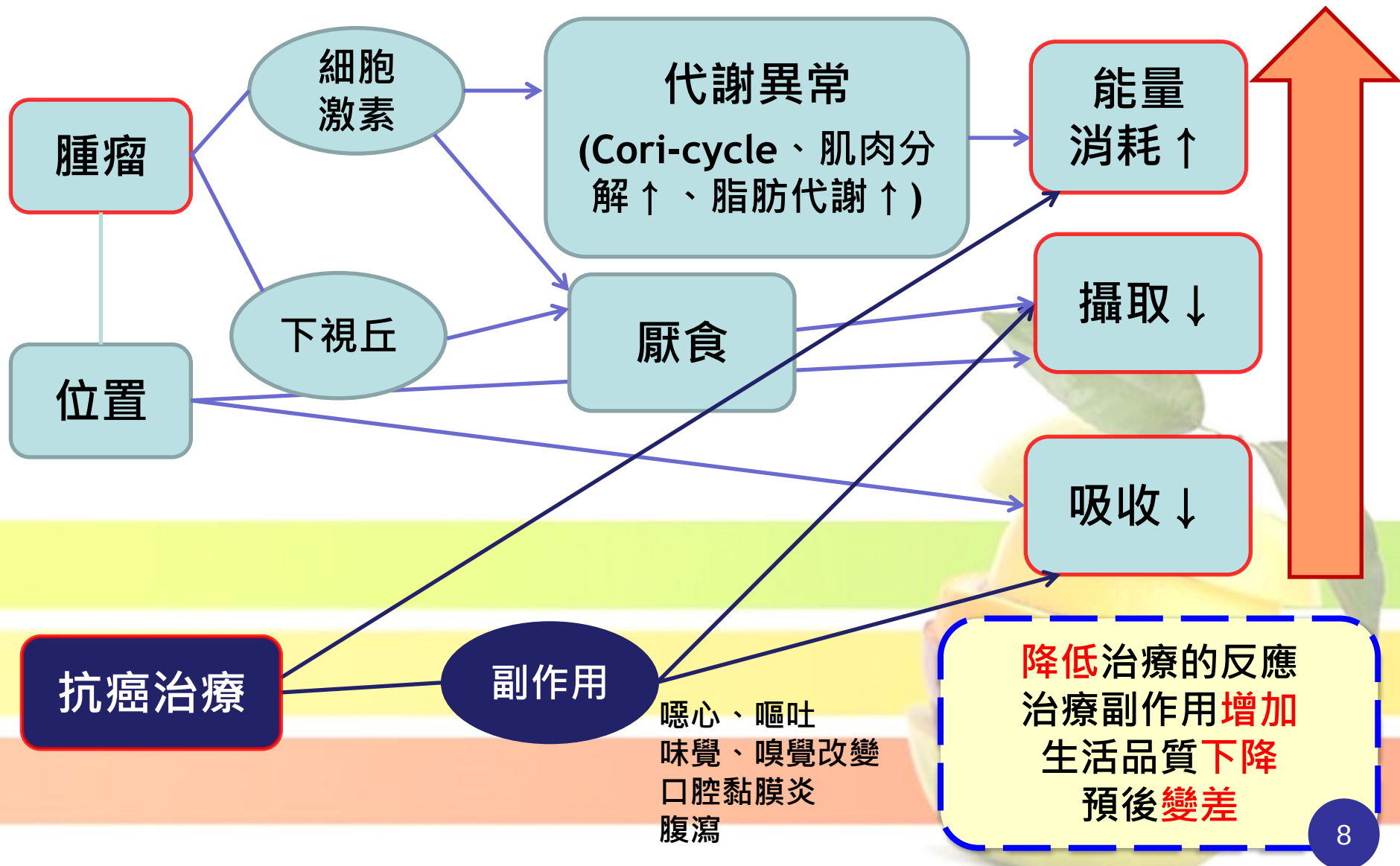
常見癌症營養問題

- 癌症惡病質

1星期 減少1公斤
1個月 減少2-3公斤
半年內 減少5公斤



營養不良原因



骨骼肌重要性

- 癌症病人約有40%有骨骼肌減少情形



每日飲食指南

癌症飲食 基本原則

均衡飲食、足夠熱量、高蛋白質



熱量知多少

1份=70大卡

1份=25大卡

1份=
低脂肉55大卡
中脂肉75大卡
高脂肉120大卡

1份=
脫脂80大卡
低脂120大卡
全脂150大卡

1份=60大卡

1份=45大卡



熱量計算

◆ 總熱量消耗(TDEE)

- $TDEE = \text{基礎代謝率(BMR)} + \text{體力活動能量消耗(TEA)} + \text{食物熱效應 (TEF)}$

◆ 基礎代謝率(BMR)

- $BMR(\text{男}) = (13.7 \times \text{體重(公斤)}) + (5.0 \times \text{身高(公分)}) - (6.8 \times \text{年齡}) + 66$
- $BMR(\text{女}) = (9.6 \times \text{體重(公斤)}) + (1.8 \times \text{身高(公分)}) - (4.7 \times \text{年齡}) + 655$
- $TDEE = BMR \times \text{活動量}$

活動量	久坐	輕量	中度	強度
	1.2	1.375	1.55	1.72

◆ 每公斤體重25~30大卡

- 若體重仍減輕，可再增加300~500大卡

吳女士，55歲，160公分，體重50公斤

1. $1165 \times 1.2(\text{活動量}) = 1398$ 大卡

2. 熱量攝取：1250~1500大卡

蛋白質計算

◆每公斤體重1~1.5公克

◆HMB每天3公克

- 白胺酸的代謝物
- 促進蛋白質合成
- 減少瘦肉組織分解

◆精胺酸、麩醯胺酸

- 有助傷口癒合
- 協助蛋白質合成
- 支持免疫功能



吳女士，55歲，160公分，體重50公斤
蛋白質攝取： $50 \times \underline{1 \sim 1.5} = 50 \sim 75$ 克

蛋白質佔16%

熱量分配表

熱量份量分配	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
食物分類	大卡	大卡	大卡	大卡	大卡	大卡	大卡
	6份	10份	12份		14份	16份	
全穀雜糧類	1.5碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗	4碗	4碗
豆魚蛋肉類	3份	4份	5份	6份	6份	7份	8份
乳品類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	2杯
蔬菜類	3份	3份	3份	4份	4份	5份	5份
水果類	2份	3份	2份	3份	3.5份	4份	4份
油脂與堅果種子類	4份	4份	5份	6份	6份	7份	8份



全穀雜糧類

醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	熱量 (Kcal)
15	2	-	70

1份 = 飯1/4碗 = 麵1/2碗 = 米粉1/2碗
= 稀飯1/2碗 = 吐司1/2片 = 蘇打餅乾3片
= 麥片3湯匙 = 饅頭(中)1/3個
= 水餃皮3張 = 紅(綠)豆1/3碗

依身高、體重及活動量不同而建議量不同

男性：每餐約4份(飯1碗)

女性：每餐約3份(飯7分滿)





飯 1/4碗

=



薄吐司1片

=



市場饅頭 1/4個
(冷凍饅頭 1/3個)

=



玉米 食指長
(玉米粒 1/4碗)

=



粥、麵、冬粉、米粉、通心粉、地瓜、芋頭、南瓜 1/2碗

=



綠豆(熟)、五穀粉 2湯匙



=



燕麥片 3湯匙

圖片來源：
食物代換速查輕圖典/
郭常勝、涂美瑜、邱敏
甄、王柏勝、林芸甄

乳品類

17



- 營養素：蛋白質及鈣質
- 食物來源：牛奶、乳酪、發酵乳等
- 建議量：1-2杯/天。一杯約240C.C.



低脂鮮奶 **240 c.c.**

=



低脂奶粉 **3湯匙**

=



低脂起士 **2片**

=



優格 **180公克**
市售需+4顆方糖

=



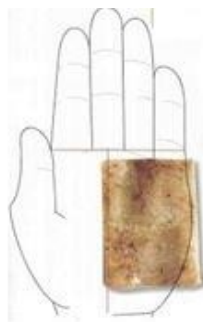
優酪乳 **200公克**
市售需+3~7顆方糖



豆魚蛋肉類



肉、魚、海鮮
生重35公克
熟重30公克 (一兩)



(可用手掌 或 2湯匙)

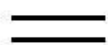
(2湯匙約4隻劍蝦)



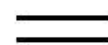
牡蠣、蛤蜊 3湯匙



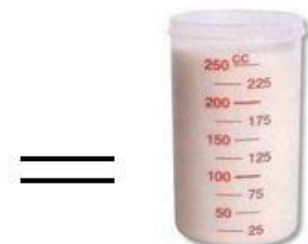
雞蛋 1顆



豆包 2/3個



黑豆干 1/3塊



豆漿 240 c.c.



傳統豆腐 2小格



嫩豆腐 半盒



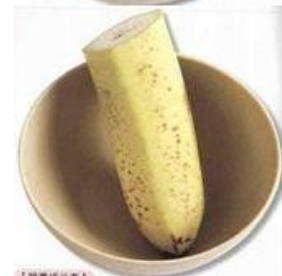
三角油豆腐 2個



水果類



切塊8分滿碗
(拳頭大)

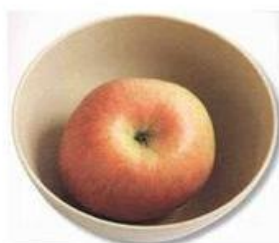


(葡萄約13顆)

(小蕃茄約13顆)

(奇異果1.5個)

(香蕉半根)



(蓮霧1.5~2個)

(蘋果1個)

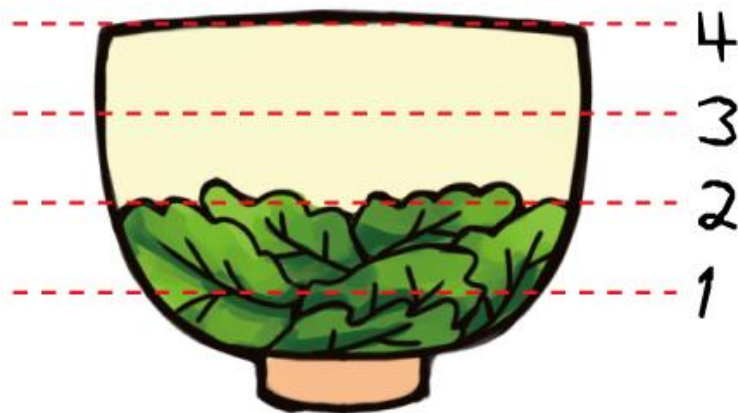
(柳丁1個)





蔬菜類

- 維生素、礦物質、膳食纖維
- 植化素：花青素、茄紅素、類黃酮素等
 - 深綠色蔬菜：維生素A、C、鐵、鈣較多



熟菜
生菜

半碗=1份
100公克=1份



油脂與堅果種子類

油脂與堅果種子類

油脂3-7茶匙及堅果種子類1份

油脂 **5公克**
1/3湯匙 (1茶匙)



(植物油與動物油份量相同)



瓜子、開心果、核桃 **1湯匙**



帶殼花生 **2湯匙 (約10粒)**



杏仁粉、花生粉、 **1湯匙**



沙茶醬、芝麻醬、美乃滋 **1/2湯匙**

癌症飲食 基本原則

均衡飲食、足夠熱量、高蛋白質

- 少量多餐
- 選擇高生理價蛋白質
- 每天3蔬2果
- 水分攝取
- 進食量少時，以高熱量高蛋白質點心補充



常見癌症營養問題

● 噁心、嘔吐

- 選擇室溫或較冰涼的食物
- 避免味道太重、油膩的食物
- 易吞嚥、清淡稍有酸味或鹹味的食物
- 少喝大量液體
- 適時使用止吐藥物
- 嘗試吃些甘草或口含薄荷糖、酸梅



常見癌症營養問題

- 味覺改變

- 進食前先漱口
- 少用不鏽鋼餐具
- 依味覺改變選擇適當食物
- 冷凍或冷藏的食物有時可改善
- 使用適當的烹調及調味方式



常見癌症營養問題

● 食慾不振

2小時吃少量的點心或正餐

- 少量多餐
- 若疲倦時先休息待身體舒適後多進食
- 注意色香味俱全
- 正餐時間吃固體食物，點心時間補充液體食物，減少飽脹感
- 提供高熱量、高蛋白的點心補充營養
- 多活動，促進腸胃蠕動，增進食慾



常見癌症營養問題

- 口乾、喉嚨乾燥

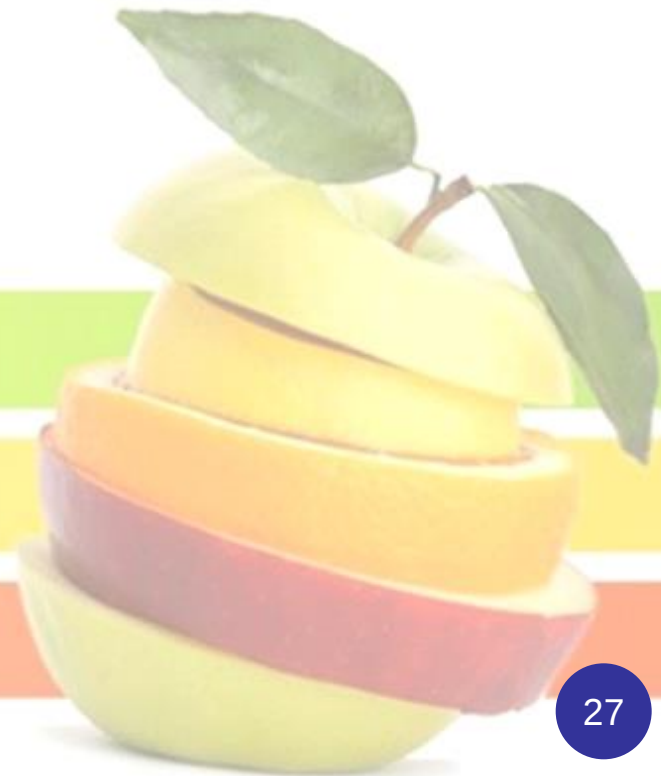
- 少量多次補充水分，或用果汁、豆漿等含熱量的飲料取代
- 可含冰塊、嚼口香糖或喝淡茶或檸檬水減少口乾不適
- 食物做成潤滑形式，如：果凍、布丁等或是利用湯汁、苟芡、飲料



常見癌症營養問題

● 腹脹

- 少產氣、粗纖維的食物，如：洋蔥、韭菜、馬鈴薯、牛奶等
- 正餐避免過多液體攝取
- 少量多餐，以免過度飽脹
- 進食時少說話



常見癌症營養問題

● 腹瀉

- 注意水分及電解質的補充，可用蔬菜湯、柳丁汁等做補充
- 少油炸、過甜膩及刺激性食物
- 選擇纖維少的食物
- 急性腹瀉後，可採用清流質飲食

- ✓ 去油清湯
- ✓ 米湯
- ✓ 蜂蜜水
- ✓ 過濾果汁
- ✓ 清果凍

常見癌症問題

台灣研究發現(約1207癌症病人) ,

高達92%的癌症病人罹癌期間都有疲憊問題，有1/4的人為中重度疲憊

● 癌因性疲憊感

● ***運動

- 有氧運動、阻力運動、瑜珈
- 每次低/中強度，每次20-30分鐘
- 每周至少3次(視病人狀況調整)

● 飲食

- 高纖、低油、蔬果、全穀類、 ω -3不飽和脂肪酸



真的吃不下，怎麼辦？



營養品補充

- 均衡營養品
 - － 提供均衡營養素:醣類、蛋白質、脂肪、維生素、膳食纖維
- 濃縮營養品
 - － 與均衡營養品類似，1cc提供1.5~2大卡
- 腫瘤營養品
 - － 與濃縮營養品類似，含魚油、麩醯胺酸、精氨酸....



一瓶或標準泡法
約250大卡

均衡營養品

大概等於
半碗飯+1塊魚
+1茶匙油

• 食慾尚可，一份餐吃不完



一瓶
約300~375大卡

腫瘤營養品

大概等於
6分滿飯+2塊魚
+1茶匙油

- 食慾不佳、體重無法維持



熱帶水果



卡布奇諾



鳳梨椰子



▶ 熱帶綜合
水果風味



▶ 香草風味



▶ 咖啡風味

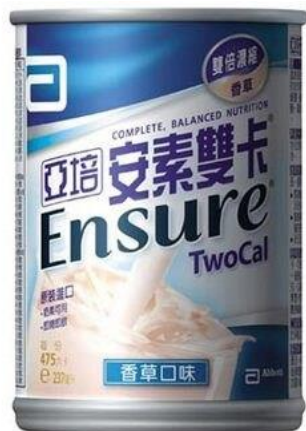


一瓶
約425~475大卡

濃縮營養品

大概等於
6分滿飯+2塊肉
+2茶匙油+半個蘋果

- 食慾不佳，無法進食
－ 腫瘤營養品都算



癌症營養指南

熱量

- 總消耗的熱量(TDEE)
- 每公斤體重25-30大卡

蛋白質

- 每公斤體重1-1.5公克
- 白胺酸代謝產物(HMB)每天3克
- 麩醯胺酸、精胺酸...

維生素 礦物質

- 依據國人建議攝取量攝取

魚油

- EPA每天2.0-2.2公克
- 降低發炎反應

運動

- 每週 150 分鐘的中強度運動
- 75分鐘高強度運動
- 每周至少兩次肌力訓練

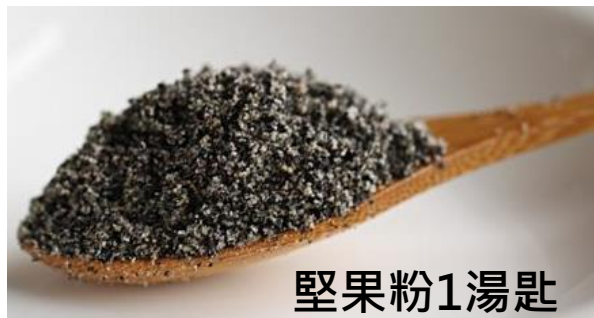
增加熱量密度

190大卡
10克蛋白質



麥片3湯匙
奶粉3湯匙

210大卡
10克蛋白質



堅果粉1湯匙

230大卡
14克蛋白質

高蛋白粉1湯匙



高蛋白粉1湯匙

350大卡
14克蛋白質



牛奶改為倍力素1瓶取代
(X布丁、高蛋白粉)

370大卡
15克蛋白質

210大卡
8克蛋白質



鮮奶240cc
酪梨1個

320大卡
10克蛋白質



飲食迷思

Q：若吃的太營養會使癌細胞快速生長，
所以不吃就可以把癌細胞餓死！

A：斷食會造成營養狀況不良，使得免疫力降低，導致預後不良，可能造成死亡。

因此癌症病人應採均衡飲食，足夠熱量及蛋白質、維持體重。



飲食迷思

Q：罹患了癌症，應該要減少肉類的攝取，不然改吃蔬菜好了！

A：癌症病人因代謝速度提高，蛋白質流失較快，且治療期間需要足夠的蛋白質修復組織及免疫調節。動物性蛋白質的必需胺基酸較為完整，但若為素食者，建議仍要補充全蛋及低脂奶。

~謝謝聆聽~



(**2**) 一. 對於癌症飲食治療原則，下列何者不正確？

1. 避免感染問題，不可以吃生食
2. 完全不吃紅肉
3. 天天五蔬果，有助抗癌
4. 多攝取高熱量高蛋白的飲食
5. 我不知道

(**3**) 二、對於癌症副作用的飲食對策，下列何者為是？

1. 嚴重腹瀉應該不吃不喝，讓腸道好好休息
2. 味覺改變時，要使用不鏽鋼餐具，吸附食物異味
3. 口乾可以含冰塊減少口渴的感覺
4. 食慾不振就盡量讓病人休息，減少活動
5. 我不知道

(**4**) 三、癌症治療期間的飲食，應該怎麼吃才正確？

1. 高纖生機飲食，只吃雜糧蔬菜
2. 吃不下就多吃肉類，補充蛋白質就好
3. 生酮飲食
4. 高熱量高蛋白
5. 我不知道

(**2**) 四、常見噁心嘔吐副作用的飲食對策，下列何者不正確？

1. 服用止吐藥物
2. 多喝水
3. 避免油膩的食物
4. 嘗試吃酸梅

(**5**) 五、癌症營養指南，下列何者為正確？

1. 熱量攝取為每公斤體重25~30大卡
2. 蛋白質攝取為每公斤體重1~1.5公克
3. 至少低/中強度運動為每週150分鐘
4. 可補充魚油降低發炎反應
5. 以上皆是
6. 我不知道

