

# 乳癌病人飲食

國泰綜合醫院 營養組

## 前言

根據統計，至少有 35% 的癌症是由飲食所引起，而其中乳癌的原因可能與高脂、低纖的飲食型態有關。所以針對以上原因，在飲食上可由以下的建議來降低乳癌的風險。

1. 維持理想體重，避免肥胖：  
許多研究發現肥胖與許多癌症有正相關性，乳癌也是其中之一。尤其是停經後的婦女，更要注意體重的控制。
2. 減少脂肪的攝取量，尤其是動物性脂肪：  
油脂攝取過多，會產生較多的自由基，刺激細胞的分裂及變質。多選擇低脂食材(例如:低脂乳、瘦肉)，或去掉看的見的脂肪(例如：肥肉)，烹調上多蒸煮、少油煎、油炸等方式。
3. 增加高纖維質的食物：  
非水溶性膳食纖維會刺激腸胃蠕動，增加食物通過腸道速率，減少消化過程中腸細胞與致癌分子接觸，降低腸細胞癌變的機會。水溶性纖維可使糞便吸收水分，稀釋糞便中有毒物質的濃度。因此每天至少攝取 3 碟蔬菜，2 個水果，三餐以全穀雜糧類為主食，以確保飲食中獲得足夠的膳食纖維。
4. 適量攝取黃豆製品：  
研究發現黃豆中的異黃酮(isoflavone)，構造與人體的雌激素相似，會與人體雌激素競爭乳房組織上可結合的接受體，有針對亞洲國家進行的研究數據顯示，大豆異黃酮對停經前和停經後之女性，皆具有保護作用，所以適量攝取黃豆製品可減少因雌激素過多的致癌機率。

## 乳癌飲食

對於已經是乳癌的病人，需要配合病情狀況，提供適當的營養治療。主要目的在於：

1. 防止體重減輕或恢復已減輕之體重，以維持理想體重範圍為目標。
2. 減少因治療產生的損傷並促進建造新的組織。

3. 增加對治療或感染的抵抗力。
4. 促進復原並保持消化機能。
5. 減少副作用及預防因營養不良引起的併發症。

## 飲食重點是充分補充蛋白質及熱量。原則有下列幾點：

1. 少量多餐：胃口不佳時，少量多餐可攝取較多的營養。
2. 烹調要注意色、香、味：若因治療造成味覺的改變，可加糖、蕃茄、檸檬汁等，以引起食慾。
3. 充分的熱量及蛋白質：蛋白質需求量，每公斤體重約需要 1.2~1.5 公克，瘦肉類、雞蛋、魚肉、牛奶、黃豆及其製品等，皆是蛋白質豐富的食物，可替換食用。
4. 避免過量的糖及脂肪：高糖和高油飲食，容易引起嘔吐和反胃。
5. 適量補充維生素及礦物質。
6. 保持愉快的用餐氣氛，可促進食慾。
7. 勿迷信補品，勿聽信民間傳說或網路傳言，以免延誤治療。

## 常見的飲食問題

乳癌病人常見化學治療的副作用，造成的飲食問題如下：

症狀	處理方法
噁心、嘔吐	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少量多餐。</li> <li>2. 避免太油、太甜的食物。</li> <li>3. 在起床前後及運動前吃較乾的食物。</li> <li>4. 避免同時攝取冷、熱的食物，否則容易刺激嘔吐。</li> <li>5. 食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀，嚴重嘔吐時，可由醫師開立止吐劑。</li> <li>6. 飲料最好在飯前 30~60 分鐘飲用，並以吸管吸食。</li> <li>7. 在接受放射或化學治療前 2 小時內應避免進食，以防止嘔吐。</li> </ol>
腹痛、腹脹	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免易產氣、粗糙、多纖維的食物，如豆類、洋蔥、韭菜、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料。</li> <li>2. 避免刺激性的食品 and 飲料。</li> </ol>

乳癌病人常見化學治療的副作用，造成的飲食問題如下：

症狀	處理方法
	<ol style="list-style-type: none"><li>3. 食物溫度不可太冷或太熱。</li><li>4. 正餐中不要喝太多湯汁及飲料，最好在餐前 30~60 分鐘飲用。</li><li>5. 勿嚼食口香糖，進食時勿講話以免吸入過多的空氣。</li></ol>
腹瀉	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 少量多餐。</li><li>2. 採用纖維量少的食物，以減少糞便的體積。</li><li>3. 注意水份及電解質的補充，並多選用含鉀高的食物，如蔬菜湯、柳丁汁、蕃茄汁。</li><li>4. 避免攝取過量的油脂，油炸食物和太甜的食物。腹瀉嚴重時，需考慮使用清流飲食。</li><li>5. 避免食用牛奶及乳製品。</li><li>6. 設法排除可能引起腹瀉的心理因素。</li></ol>
便秘	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 多選用含纖維質多的蔬菜、水果、全穀類、全麥麵包等。</li><li>2. 多喝水或果汁。</li></ol>
口乾	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 乾的食物可配合大量的湯或飲料。如麵包、饅頭、餅乾等可配合牛奶、茶、咖啡、果汁或以燴飯、湯麵、肉羹等一起食用。</li><li>2. 食用冷的或溫的食物，太甜、太熱、辣、含酒精的飲料應避免。</li><li>3. 烹調時增加適量油脂或以半流質的方式有助吞嚥。</li><li>4. 隨身攜帶水壺，增加多次的小口飲料，茶加檸檬汁可減低口乾的感覺。</li><li>5. 進食後一定要漱口。</li><li>6. 房內保持一定濕度。</li></ol>

## 結論

乳癌病人應以均衡飲食為基礎，減少飲食中油脂比例，增加蔬菜和水果攝取，並維持正常生活作息，保持理想體重，養成規律運動習慣；

若是治療期間發生副作用，例如腹瀉、噁心、嘔吐等，影響進食，請主動諮詢營養師，針對症狀給予營養補充計劃。