

乳癌飲食 Q&A

國泰綜合醫院 營養組

Q：如何藉由正確的飲食，減少癌症的發生？

A：

1. 以自然新鮮食物為主，均衡攝取各類食物。
2. 每天至少吃三碟蔬菜、兩份水果。
3. 主食儘量選擇全穀雜糧類。
4. 減少油脂的攝取。
5. 少吃油炸、燻烤、加硝酸鹽的肉類等。
6. 不吃發霉的食物。
7. 飲酒要節制。

Q：乳癌病人一般飲食注意事項為何？

A：

1. 維持理想體重，避免肥胖。
2. 減少脂肪的攝取量，尤其是動物性脂肪。
3. 應均衡攝取各種肉類，若於治療期間有貧血現象，可多食牛肉、豬肝、蛋黃等補充鐵質。
4. 增加蔬果類的攝取。
5. 增加全穀類的攝取。
6. 適量攝取黃豆食品。
7. 飲酒要節制。

Q：如何維持理想體重，避免肥胖？

A：

1. 減少脂肪的攝取。
2. 避免攝取空熱量、營養素少的零食點心。
3. 養成運動的習慣。

Q：如何減少脂肪的攝取？

A：

1. 均衡飲食。
2. 去掉看得見的脂肪。
食物的選擇。
 - 全脂奶 V.S. 脫脂奶
 - 家畜肉 V.S. 家禽肉、魚
 - 油豆腐 V.S. 中華豆腐
 - 菠蘿麵包 V.S. 吐司
 - 速食麵 V.S. 白麵
3. 烹調方法的選擇。
變化烹調方式，多蒸煮、適度油炒、少油煎、油炸

Q：目前蔬果農藥殘留問題多，該如何攝取這類食物？

A：

1. 選購當季盛產的蔬果。
2. 食用時，先清洗再切。
3. 用水正確的清洗
 - a. 小葉菜類：如青江菜、小白菜、菠菜。近根處切除後，張開葉片，直立沖洗。
 - b. 包葉菜類：如包心白菜、高麗菜。去除外葉後，再剝成單片沖洗。
 - c. 花果菜類：
 - 連皮食用者：如小黃瓜、苦瓜、蕃茄、草莓。以軟毛刷刷洗。
 - 果蒂凹陷者：如甜椒、佛手瓜。易沉積農藥，宜先切除果蒂後再沖洗。
 - 需剝（削）皮食用之蔬果：如柑橘類、荔枝、梨、蘋果、蘿蔔。先洗後再削皮。

Q：生機飲食對乳癌病人好嗎？

A：即生食沒有農藥或化學肥料，所培養的有機農作物。生機飲食雖含豐富的維生素及纖維素，且沒有化學肥料的氮素及農藥的有機磷成份，對身體的確是有好處。但仍得搭配均衡飲食為基礎，光吃有機蔬果，缺乏蛋白質，並無法供給所有身體所須營養，反而造成營養不良，以致於身體虛弱、抵抗力減弱，化學治療期間不宜進行生機飲食。

Q：食慾不佳時，有沒有飲食方面的改善方法？

A：

1. 少量多餐（採用高熱量、高蛋白點心或飲料）。

2. 注意色、香、味的調配。
3. 用餐前做適度的活動或食用少許開胃食物、飲料(酸梅湯、洛神茶等)。
4. 若感覺疲勞，應休息片刻，待體力恢復後再進食。儘量少由病人自己烹調油膩的食物，否則會影響食慾。
5. 可請教營養師，適合的營養補充品增加熱量與營養。

Q：容易噁心嘔吐，有沒有飲食方面的改善方法？

A：

1. 少量多餐、避免空腹或吃太飽。
2. 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。
3. 避免太甜或太油膩的食物。
4. 在起床前後及運動前吃較乾的食物。
5. 避免同時攝食冷、熱的食物，因容易刺激嘔吐。
6. 用餐時避免喝太多液體。
7. 在接受放射或化學治療前 2 小時內避免進食，以防止嘔吐。

Q：容易腹瀉，有沒有飲食方面的改善方法？

A：

1. 少量多餐。
2. 採用纖維質少的食物。
3. 避免油炸和辛辣的食物。腹瀉嚴重時，需考慮使用清流飲食（如米湯）。
4. 避免食用牛奶及乳製品。
5. 多喝水，以補充流失的水份、電解質。
6. 腹瀉可能是化療期間的副作用，若過於嚴重時可請醫生開立止瀉藥。

Q：容易便秘，有沒有飲食方面的改善方法？

A：

1. 多選用含纖維質多的蔬菜、水果、全穀類、豆類等。
2. 多喝水或果汁（連渣）。
3. 可飲用少量梅汁、棗汁促進排便。