



● 癌症：指體內細胞不正常增生繁殖時所形成的惡性腫瘤，且會入侵其他器官造成癌症轉移。

● 危險因子：遺傳、致癌物的暴露、不良習慣及飲食等。

● 可能症狀：有腫塊、不明原因的體重下降、食慾差或流血、大小便習慣改變，咳嗽不止等。

1 營養狀態對癌症治療的重要性

有良好的營養狀況可以：

1. 有體力去對抗癌症治療 (化學治療、放射治療及手術)。
2. 手術後能迅速修復傷口。
3. 增加抵抗力，預防感染。
4. 維持理想體重。
5. 減輕副作用及併發症。



2 罹患癌症要怎麼吃？

一、高熱量、高蛋白質飲食

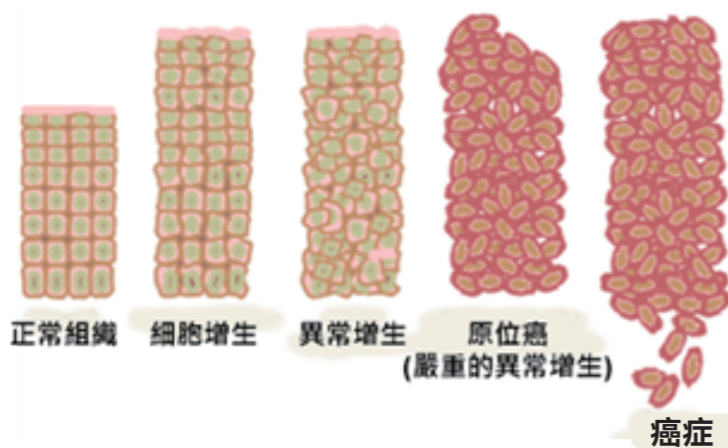
少量多餐，均衡飲食，六大類食物樣樣都要吃，不偏食。

· 每日飲食指南



· 攝取含蛋白質食物

黃豆製品、乳製品、魚類、蛋、雞肉、豬肉、牛肉等，每餐至少一掌心。





二、食物需煮熟，不吃生食。

加熱殺死細菌，避免感染。



生魚片



生菜沙拉



優酪乳
優格



醃漬食品



醃燻食品

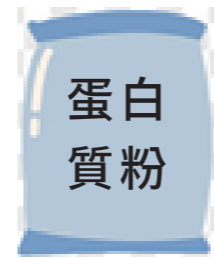
三、攝取高營養密度的食物，減少

吃空熱量食物(餅乾、糖果、蛋糕等)及加工食品(肉鬆、香腸、火鍋料等)，僅可淺嚐(1-2口)，不可取代正餐。

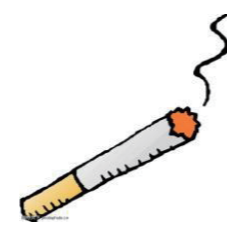


四、適時補充營養品，選擇衛福部

核准之特殊營養品，如腫瘤配方、濃縮配方、均衡配方、蛋白粉等。



五、避免致癌物的攝取及暴露。



菸



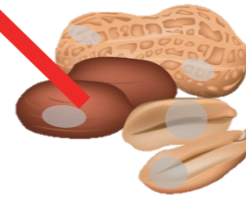
酒



檳榔



燒焦的食物



發霉的食物
如：發霉花生(黃麴毒素)

六、不聽信民間治療偏方，不買來

歷不明的食物或產品，必要時詢問醫師/營養師。



七、保持愉快的心情，良好的用餐

環境。

