

腫瘤病患之飲食原則建議

版本 V1/日期 10512

- ◎ 請務必配合正規之手術、化療、放療、標靶治療或合併療法。
- ◎ 請搭配使用營養醫學輔助療法，幫助增強改善效果，同時減少副作用發生。

日常生活應加強事項：

1. 請多食用新鮮、天然、高植物性蛋白的食物。
2. 食用油建議使用單元不飽和脂肪酸含量較高的橄欖油、苦茶油，以低溫烹調法。
3. 烹調方式注意色、香、味的變化。
4. 若食慾不佳，請以少量多餐方式供給。
5. 請依體力做適度的運動，如散步、快走、騎自行車等。
6. 請作息正常，睡眠充足。
7. 請保持樂觀開朗的態度。
8. 請做完放化療期間，若出入公共場所，記得配戴口罩以避免感染

日常生活應避免事項：

1. 請別誤信謠言，採用沒有科學根據的抗癌偏方。
2. 請戒菸、酒、檳榔等。
3. 請您少食用精緻糖類（如：白砂糖、果糖、蜂蜜、麥芽糖等）和甜度過高的水果（如龍眼、荔枝、哈密瓜等）。
4. 請少吃加工肉品，如香腸、火腿、熱狗、貢丸及罐頭食品等。
5. 請少食用動物的皮、內臟（雞胗、雞睪丸、豬肝、豬腎、魚卵、蟹黃）和脂肪含量較高的部位，如雞屁股、豬蹄膀等。
6. 請少用炸、煎、爆炒等高油、高溫的烹調方法。
7. 請少食用醃漬、煙燻、發霉等食物。
8. 請避免辛辣、過酸、太燙的食物

醫療建議事項：

1. 建議檢測多種癌症基因風險篩檢：以幫助找出罹患其他癌症的風險。
2. 建議檢測環境荷爾蒙：塑化劑會干擾人體內分泌，造成部分癌症的產生。
3. 建議檢測維生素 D3：不足的 D3 會有較差的預後。
4. 建議檢測血液中的 omega-3 脂肪酸濃度：血球不足的 omega-3 比例會有較差的預後。
5. 建議定時做全方位功能性營養素檢測，以利評估營養素補充之參考。
6. 建議定期回診諮詢。