

乳癌治療期間的飲食衛教(高蛋白高熱量)

一、癌症治療對營養影響

癌症治療主在於消滅癌細胞並進一步防止腫瘤細胞增長。常見治療方式包括放射線治療(電療)、化學治療(化療)、標靶治療、免疫治療及外科手術摘除病變部位。這些治療皆會引起程度不一的副作用，如嘔吐、厭食、腹瀉及免疫力下降等等，嚴重易影響病患營養狀況。若無適當營養支持易導致病患營養不良無法完成抗癌療程，因此完整的營養治療是支持病患是否順利完成癌症治療的重要關鍵。

二、飲食原則

1. 乳癌治療期間飲食首重均衡，應注重食物均衡多樣化，且避免生食，食物需加熱完全再食用。
2. 高蛋白、高熱量每日每公斤體重至少 1.5 公克蛋白質，熱量供給每日每公斤體重至少 35 大卡。
3. 宜攝取高蛋白質食物包括：豆、魚、蛋、肉類。
4. 若食慾不好可採少量多餐、循序漸進之方式進食(每日 4-6 餐)，高蛋白點心：木瓜牛奶、奶昔、優酪乳、優格、水果奶酪、蒸蛋、營養品等。

三、營養品建議(可諮詢營養師):

品名	癌症配方營養品	愛沛元氣素
商品圖		
特色介紹	✓ 含有魚油成分，可抑制發炎 ✓ 高蛋白高熱量濃縮配方	✓ 維持口腔, 喉嚨, 腸道粘膜完整 ✓ 促進體內蛋白質合成，加速傷口癒合

四. 食譜建議:

(1)綠拿鐵:

食材:小松菜 200 克、西洋芹 20 克、紫葡萄 85 克(約 10 顆)、香蕉 1 根(約 70 克)、優酪乳 1 杯(240C.C)、綜合堅果 1 匙、開水 200c.c.。

製作方式:1. 將小松菜及西洋芹洗淨後川燙至熟備用。

2. 香蕉剝皮切塊後備用。

3. 將所有食材加入果汁機後攪打均勻即可飲用。

每份營養

熱量:340 卡、醣類 53 克、蛋白質 12.2 克、脂肪 9 克

(2)菇菇黑飯:

食材:黑米飯 100 克、洋蔥 20 克、鮮香菇 20 克、雞胸肉 60 克、舞菇 20 克、鴻喜菇 20 克、甜椒 10 克、牛奶少量、蒜末適量、紅蔥頭適量、九層塔適量、松露醬

製作方式:

1. 雞胸肉加入鹽巴及牛奶醃漬備用。

2. 熱鍋倒入少許橄欖油、蒜片、紅蔥頭及洋蔥稍微炒香，再加入醃漬好的雞胸肉炒至 8 分熟放入香菇、鴻喜菇和舞菇炒至熟成

3. 加入甜椒和九層塔放入松露醬炒勻

4. 放入熟黑米飯利用餘溫拌勻即可。

每份營養

熱量:442.5 卡、醣類 42 克、蛋白質 19.9 克、脂肪 21 克

如何變化:

任何菇類都含有多醣體，可以選擇自己喜歡的香菇種類等量替換。