



給癌症病人的飲食營養指引

營養

增強病人對治療的承受力和加速復原



香港防癌會
THE HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

如何改善患者的營養狀況

我們最好在治療前開始裝備自己，儲備足夠的營養，將身體狀況改善到最好，切忌臨急抱佛腳。

營養治療的目的：

- 補充身體所需
- 避免體重遽減
- 增強對治療的承受力和有助復原

治療的原則：

- 補充熱量
- 增加蛋白質
- 維持均衡飲食

補充熱量

- 提供熱量的食物有澱粉質食品、肉類、水果、奶。若體重減輕，食慾不振，不防吃多點營養較豐富的甜品如豆腐花、紅豆沙及芝麻糊等，增加體力
- 病者不應減肥
- 熱量低的食物如清湯、清水、茶、咖啡和蔬菜，只能提供飽肚的感覺，不能滿足熱量需求量，要減少選用



甜品可補充熱量

增加蛋白質

- 病人接受治療期間，蛋白質需求量是平時的一倍半至兩倍，所以要多進食含豐富蛋白質的食物和選擇一些高質素的蛋白質，如蛋、奶、肉類、海產和黃豆製品

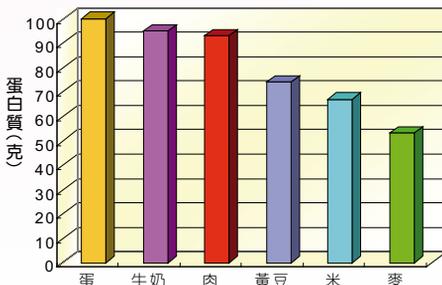


含豐富蛋白質的食物

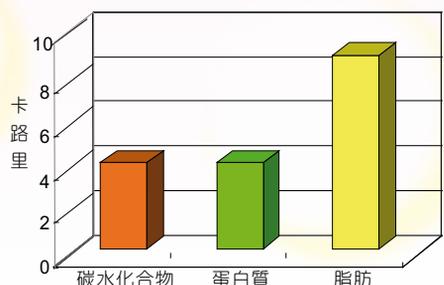
維持飲食均衡

- 每天的食譜應包括五穀類、肉類、蔬菜、水果和奶類食品
- 若進食不足夠，身體會消耗體內的脂肪及分解肌肉組織，以彌補熱量的不足

蛋白質質素比較表



每克食物提供的熱量



如何紓緩治療期間的不適

食慾不振、噁心、嘔吐

- 應少食多餐，飲品如湯、茶、奶等宜在兩餐之間，以吸吮方式慢慢飲用
- 烹調方式注重色、香、味的調配
- 鼓勵在用餐前有適度的活動，或食用少量開胃食物、飲料，如酸梅湯、果汁、酸菜等
- 冷熱食物不宜同時進食，易刺激嘔吐
- 將食物濃縮，在粥、麥皮、湯加入蛋、豆腐、豆、肉糊
- 在用餐時，應保持愉快的心情及輕鬆的環境，如播放柔和的音樂，並在親人陪伴下進食。若病者感覺疲勞，可稍作休息，待舒適後再進食
- 最好避免由病者自己烹煮食物
- 可考慮用低脂、酸味或鹹味較強的食物，可刺激食慾
- 醫生處方的止嘔藥可以改善噁心的不適



以色、香、味來促進食慾



酸味食物可刺激食慾

味覺改變/苦味

- 由於病者對苦味、甜味及酸味的敏感度降低，建議烹調和醃肉時多採用糖、醋、檸檬汁、果汁等調味
- 紅肉可產生苦澀，可改用白雞肉、魚、海產、蛋等
- 避免用苦味重的食物(如芥菜、苦瓜)
- 經常變換烹調方法以增加食慾
- 用香濃食品增加嗅覺的反應
- 常嗽口，多喝茶水、果汁除去口腔異味



香濃的食物增加嗅覺的反應

口乾

- 要減少食乾、硬及粗糙的食物
- 應進食較軟及濕潤的食物，可以選擇多汁的餸菜
- 含嚼果汁糖、西瓜粒有助刺激口水分泌，飲品如檸檬蜜、菊花茶、蔗汁、石榴汁等，有助減低口乾感覺
- 出街時隨身攜帶飲料，經常含嚼少量水份，以保持口腔溼潤
- 嘗試泡製生津清熱的飲品和湯水來解渴。以下是一些例子：



果汁糖可刺激口水分泌



冬瓜薏米水



紅蘿蔔竹蔗茅根水



沙參玉竹瘦肉湯

口腔潰瘍及吞嚥困難

- 嘗試以營養與米飯差不多的粉麵代飯。選擇較軟的餸菜如魚、蛋、豆腐
- 情況較嚴重時，須要稀釋食物或進食流質，但亦要注意攝取足夠的營養，可用攪拌機將食物打成流質狀進食，兩餐之間，加添營養飲品
- 將食物軟化至稔、濕、潤、滑、爽型態，如湯粉麵、湯飯、碎肉粥、肉蓉等
- 常漱口以保持口腔清潔及溼潤



肉粥攪拌後成糊狀

腹瀉

- 避免進食高纖維食物（如全麥食品、蔬菜、水果、乾果、果仁等）、肥膩食物（如豬骨湯）。湯水宜清淡如節瓜瘦肉湯
- 應選吃低纖維的食物，如白麵包、白粥、肉類、海產類、蛋類、瓜類、果汁等
- 食物如蘋果、香蕉、白粥水、西米有止瀉作用，可適量進食
- 避免進食咖啡、奶、味道過濃或過甜和肥膩的食物



香蕉有止瀉作用

便秘

- 多飲水，每天最好能飲 7 至 8 杯或 2 公升的水份
- 多吃高纖維食物：水果、西梅（新鮮）、橙、蔬菜，配菜如冬菇、金針、雲耳、芝麻糊、蕃薯粥
- 少量多餐，食物小件細嚼（因腸臟收窄），盡量放鬆心情，做適度的運動，均有助於養成良好的排便習慣
- 假如便秘持續，可告知醫生，他會處方輕瀉劑或介紹一些可靠的成藥



蔬菜含豐富纖維

常遇到的疑難

問：治療期間，應否服食補品或維他命丸？多吃燕窩、參茸補品能補充體力、使身體快些復原嗎？

答：若食慾不振，進食份量不足，可服用多種維他命丸補充營養，但服食大劑量單一補劑，不但未必能發揮效用，可能還會造成反效果。最緊要，飲食均衡，反而要多吃蔬菜和水果，有研究顯示可以減低患上多種癌症的風險。



補品不是唯一的強身食物

燕窩、參茸補品等食物純屬個人口味，不是唯一的強身食物。病人服用任何中藥或成藥，最好知會主診醫生，聽取他的意見。事實上，病人只需保持均衡的飲食，不吸煙，不酗酒，同樣可以從普通的食物裏攝取足夠的營養。

問：病人胃口不好，每次只能進食少量食物，家人怎樣做才可確定病人有足夠的營養？

答：若將食物濃縮，可令食物原本的營養提高，病人進食少量也可吸收足夠的營養。以下是一些例子：

- 粥、麥皮 — 加入蛋、嬰兒食品、豆、腐竹、蛋白粉
- 湯、豆湯、羹湯、忌廉湯 — 加入蛋花、豆腐、肉糊、蛋白粉
- 水、飲品、糖水 — 加入蜜糖、營養粉、糖粉
- 營養奶 — 加入糖粉、蛋白粉、果蓉如蕉
- 亦可用省時的嬰兒食品，再加入糖粉和蛋白粉。每十匙的糖粉等如一碗飯的熱量，而每三小匙的蛋白粉就等如一兩肉的蛋白營養。
- 另外，也可考慮用營養奶超濃縮裝，每包超濃縮裝就等如一包半普通裝的營養。



加入蛋白粉可增強營養

問：病人應該進食什麼老火湯？

答：耗用數小時釀製的傳統老火湯蘊含了家人對病者的愛心和關懷，但由於大部份營養仍留在湯渣中，若只飲湯水不吃渣，營養是不足夠的。家人可嘗試羹類濃湯，並加進營養配方，讓病者吸收更多營養。



只飲湯水不吃渣不夠營養

以下是一些家常湯水可作選擇：



西洋菜煲魚湯



金銀菜瘦肉湯



紅蘿蔔馬蹄瘦肉湯

高營養簡易食譜

以下介紹 2 款高營養小食，都是用營養奶製成。營養奶是一種高蛋白質和熱量的飲品、更可提供均衡的營養，胃口不好時，亦可選用營養奶作補充。

三色啫喱糖 (30 粒)

營養奶層 (麥精)

營養奶	250 毫升
魚膠粉	5 茶匙
麥精粉	3 湯匙
雲呢拿香油	¼ 茶匙
熱水	½ 杯

果汁啫喱層

果味啫喱粉	1 盒
魚膠粉	1.5 湯匙
沙糖	8 湯匙
水	1½ 杯

做法：

1. 魚膠粉用 ½ 杯熱水攪勻備用
2. 將營養奶、麥精粉、魚膠粉漿放進大湯碗中加入香油打勻
3. 將奶漿倒進長方形盆中 (30 cm x 20 cm)，放入雪櫃冷藏 1 小時
4. 重複以上程序做出不同的味道
5. 將啫喱糖切成不同形狀

特色：

如平時飲營養奶太單調，可用來製作糖果。

營養成份：(每份)

碳水化合物	8.3 克	鈉質	33 毫克
蛋白質	2.2 克	鉀質	39 毫克
脂肪質	1 克	維他命 C	4.6 毫克
總熱量	52 卡路里		



愛心軟糖(24粒)

材料：

營養奶	7½ 湯匙	魚膠粉	5 茶匙
純正糖粉	1 1/6 量杯	杏仁香油	½ 茶匙
清水	1½ 量杯	糯米粉	5 湯匙



做法：

1. 魚膠粉加 100 毫升熱水開稀
2. 將糖粉、清水放進大湯碗中打 3 分鐘
3. 營養粉加入糖水中，加入魚膠粉漿，杏仁油打勻至企身及轉白色
4. 將軟糖切成心形，灑上糯米粉，即可食用

營養成份：(每份)

碳水化合物	10.6 克	鈉質	15 毫克
蛋白質	1.2 克	鉀質	26 毫克
脂肪質	0.6 克	維他命 C	2.5 毫克
總熱量	52 卡路里		

營養補充配方

全營養飲品，可代替正餐或作補充飲品，任何牌子的營養成分都是一樣的。

※ 飲用方法是：加營素需六匙(罐內提供的匙羹)奶粉開一杯，其他牌子則只需三匙奶粉。每杯營養奶可提供 250 多卡路里的熱量

※ 可進食飯的病人，可每天飲用兩杯的營養奶來增加營養和熱量；只能吃粥的病人則要飲用三至四杯；若只能進食流質食物，則需要六至八杯



各種全營養配方

中醫學的解說

中醫學認為腫瘤的成因是多種多樣的，致病因素比較複雜。但歸納起來，不外乎內因和外因兩個方面。

外因：

1. 感受外界六淫之邪（邪毒）。邪毒循經入裏，使機體陰陽失調，臟腑經絡氣血功能障礙，引起氣滯、血瘀，或化熱積毒（熱毒）等互相交結以致造成腫瘤的發生。
2. 飲食失調，如飲食偏嗜，過食辛辣香燥之品，或不潔黴腐之物，漸成積滯內停，蘊久化毒，使黏膜受損，津液漸虧，日久而氣血瘀結，進而誘發癌症。



應少吃辛辣香燥之食物

內因：

1. 七情鬱結（即精神和情緒方面的刺激）—— 七情所傷，氣化受阻，氣機不暢，可致氣滯血瘀，影響臟腑的正常生理功能，使致癌因素得以侵入。《黃帝內經》說『百病皆生於氣』。
2. 臟腑失調 —— 臟腑功能失調，可因本臟腑受病，或受他臟腑所累，皆能導致臟腑功能障礙，使致癌因素乘機內侵而成癌症。
3. 正氣虧虛 —— 平素體質虧虛，或上述七情鬱結，臟腑失調都可以導致正氣虛弱。由於抗病能力低下，不能抵禦外邪的侵襲，就容易導致致癌因素的內侵而誘發癌症。



百病皆生於氣

總上所述，外因與內因是互相聯繫，互為因果的，它們不是孤立存在，但內因是主要的，所謂外因通過內因起作用。上述癌症的病因病機是毒邪（主要是熱毒）、氣滯、血瘀、正虛，故治法上常用清熱解毒、行氣止痛、活血化瘀、扶正補虛、軟堅散結為主。

中醫藥膳如何減低放射及化學治療的副作用

人的體質各有差異，病證各有輕重，兼夾證候又各有不同，故在治療癌症時，應遵照中醫辨證論治的原則而採用不同的治療方法。在應用上述的治療常法中，亦應有所偏重。由於癌症是一個十分頑固的堡壘，單靠中醫的四診八綱診治法是不夠的，應該把中醫辨證和西醫辨病結合起來，以彌補中醫在診斷和治療的不足。



當然中藥亦有許多優點，如作用比較溫和，沒有明顯的毒副作用，並且可減輕或消除西藥所帶來的副作用，同時可以增強患者的免疫能力。尤其配合藥膳飲食，並可補充營養，增強體質。

有不少中藥包括藥膳具有養陰生津或益氣扶正，即提高機體免疫功能的作用。對於癌症接受放化療之後出現津液虧虛現象，採用養陰生津的中藥藥膳，每每收到預期的效果。

對於末期癌症病人，體質極度衰弱，元氣大傷，採用補氣扶正中藥藥膳，則可以加強患者的免疫功能，延長存活時間和提高生活品質。

實踐也證明某些中藥藥膳可以抑制癌細胞的生長，如與西藥配合使用，可以起到事半功倍的效果。因此，治療癌症應該中西醫結合，取長補短，並結合適當助理藥膳飲食，這樣必然能為患者帶來最大的幫助。



藥膳

癌症患者的飲食與忌口

多年來，人們在探索癌症病因的研究中，越來越重視膳食營養因素。據有關專家學者統計，90%以上的癌症是由內外環境因素引起的，而飲食因素是一個重要的外環境因素。少吃脂肪、多吃纖維、多運動、不吸煙、少喝酒的確是防止患病的最佳途徑，而調整自己的飲食習慣和飲食結構，搞好膳食的營養平衡，則是防治癌症非常重要手段。

飲食原則

癌症病人消耗較大，食慾不太好，必須保證充足的營養，身體才能有較強的抵抗力，並能接受各種治療，所以要補充含優質蛋白質和維生素的食物，如魚、肉、奶、蛋、蔬菜等。亦可借助一些滋補性食物和藥物，如水魚、烏龜、乳鴿、鵪鶉及人參、阿膠、枸杞子等，辨證使用，以使虛弱的體質能得到及時調補。



枸杞子滋補

1. 增進食慾 — 癌症病人大都食慾減退，有些還會有經常性的味覺改變，遇到這種情況，除了樹立病人信心，改善精神狀態之外，還要及時改進食物結構和滋味，以增進食慾。對食量不必限制太多，食慾較好時就多吃些，食慾不好時，可以喝些乳酪之類以增進食慾。此外，改善進食環境，飯前洗臉漱口，讓病人和家人一起吃飯等，也是增進食慾的辦法之一，如果身體條件允許，還可進行一些力所能及的體育鍛煉。
2. 對症調治 — 鑒於各種原因，癌症患者也可能出現其他一些症狀，如噁心、嘔吐和飽腹感，這時應該多吃糧食，少吃肉、蛋類，最好吃些米粥或菜粥。這些食物容易消化；又如出現腹瀉，這時應當少吃富含纖維素食物，多吃些蘑菇，薯仔等含鉀高的蔬菜，以補充由於腹瀉而損失的鉀和其他無機鹽。

飲食忌口

1. 不吃黴變的糧食，如大米、花生、玉米及各種擱置過久、腐爛變質的生、熟食物
2. 不吃燒焦的魚、肉，不吃過燙和刺激性大的食物
3. 不吃被農藥等污染，或未經清除其殘留致癌成份的瓜菜和食物
4. 少吃高溫油炸食品
5. 少吃鹽醃、煙燻、柴炭火直接烘烤的食品
6. 少喝酒，不吸煙



少吃柴炭火直接烘烤的食物

中醫藥膳推介

參芪烏雞湯

組成：黨參、黃芪各 1.5 兩，烏雞 1 隻

做法：將洗淨去肉麟之烏雞與上述藥材加水適量同煮至雞肉酥爛為度，飲湯食肉

功能：補氣益血，適用於癌症放、化療期間或放、化療後血象下降。方中諸藥都有促進造血功能作用，能使紅細胞數目及血紅蛋白明顯增加，對放化療引起之血細胞減少，亦有升高作用



黨參補氣

蟲草芪杞大棗湯

組成：冬蟲夏草 3 錢，黃芪 1 兩，枸杞子 5 錢，大棗 10 枚，瘦肉適量

做法：將上述諸藥材洗淨，加入水適量與瘦肉同煮至瘦肉熟爛為度，飲湯食肉

功能：補肝腎，益氣血，適用於平常肝腎不足，氣血虧虛而見頭目眩暈，腰痛腳軟、食少體倦等症。上述諸藥材都有不同程度提高免疫功能作用，常服可使癌症不易發生



冬蟲夏草補肝腎

魚膠木耳水魚湯

組成：魚膠（即黃花膠）1 兩，白木耳 1.5 兩，水魚 1 隻

做法：將上述諸藥材洗淨，加入適量水與水魚同煮至水魚酥熟，飲湯食藥

功能：滋陰補腎，適用於平素屬於陰虛體質者。方中諸藥具有既滋補腎陰，又抗癌的雙重作用。常服亦可達到防癌的目的



花膠滋陰

石斛二參湯

組成：石斛、沙參各 1 兩，西洋參 3 錢，女貞子 5 錢，水魚 1 隻

做法：將水魚洗淨去內臟，加入上述藥材與水煮至水魚酥熟，飲湯食肉

功能：益氣健脾，養陰生津，適用於癌症放、化療出現口乾咽燥或潮熱盜汗，心煩不眠等陰虛見證者



西洋參養陰生津

承蒙

東區尤德夫人那打素醫院

營養部部門經理

李陳麗裳女士

香港中文大學

中醫學院客座教授

梁頌名教授

提供資料

葉衛民醫生

借出封面圖片



贊助印製

香港防癌會謹此致謝



地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：39213821

傳真：39213822

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk

非賣品

版權所有 不得翻印