

# 乳癌飲食

## ■ 目的

給予乳癌患者營養支持的介入，預防或改善營養不良，增強患者的體力以應付癌症治療，協助改善癌症治療造成的副作用。

## ■ 適用對象

接受手術、放射線治療、化學治療或抗荷爾蒙治療的乳癌患者。

## ■ 接受手術、放射線治療、化學治療時的飲食原則：

- 高蛋白飲食：每餐攝取足夠蛋白質食物（如：蛋、黃豆製品、魚、奶類、肉）
- 若有體重減輕狀況，可在餐與餐中間充高熱量高蛋白點心，如：黑芝麻豆漿。
- 多喝白開水。

## ■ 乳癌手術、放射線治療、化學治療可能出現的副作用：

### ■ 白血球下降：

接受放射線治療/化學治療會造成白血球下降，免疫力降低，因此患者須避免吃生食或未煮熟的食物，並且須注意烹調食物前後或用餐的衛生。

### ■ 噁心、嘔吐：

1. 飲用清淡、冷的飲料或些有酸味、鹹味的食物，可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。
2. 在起床前後及運動前吃較乾的食物，如餅乾或吐司可抑制噁心，運動後勿立即進食。
3. 少量多餐，避免空腹或腹脹。
4. 飲料最好在飯前30-60分鐘飲用，並以吸管吸允為宜。
5. 避免同時攝冷、熱的食物。
6. 避免太甜或太油膩的食物。
7. 在接受放射或化學治療前二小時內應避免進食，以防止嘔吐。
8. 應注意水分及電解質的平衡。
9. 遠離有油煙味或異味的地方。



## ■ 乳癌抗荷爾蒙治療可能出現的副作用及飲食對策：

### ■ 骨質疏鬆：

1. 多選擇高鈣的食物：
  - (1) 動物性食物：低脂牛奶、低脂低糖優酪乳、低脂低糖優格、低脂起司、吻仔魚、小魚乾、乾蝦米以及牡蠣等。
  - (2) 植物性食物：板豆腐、豆干、黃豆、黑芝麻、花椰菜、菠菜、海帶、紫菜、芥藍菜、青江菜等。
2. 適度照射陽光，紫外線會活化身體內的維生素D來幫助鈣質的吸收。每日曬太陽約15分鐘即可(注意不塗防曬產品)。
3. 避免影響鈣質吸收的生活習慣，如：喝濃茶、咖啡及碳酸飲料；避免抽煙，因為尼古丁對骨質再生有破壞作用。
4. 每日適度運動，負重及肌耐力的運動可增加骨質密度，如：快走、跳繩等。運動更可增加體力、減輕癌症治療的副作用。
5. 如有骨質疏鬆情形，需依照醫師或營養師指示額外補充鈣片。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮