

【健康營養補給站】乳癌治療飲食



今天要與大家分享的主題為乳癌患者在不同階段治療時期之飲食考量。此影片主要講解手術治療、化學治療、抗荷爾蒙治療後日常飲食保健及常見飲食迷思。

- **手術後飲食原則** 術後的營養目標是提供傷口復原的營養素，食物來源如下：
 - 優質蛋白質：魚、瘦肉、蛋、奶、豆類等
 - 維生素 A/ β -胡蘿蔔素：牛奶、蛋黃、肝臟、胡蘿蔔、木瓜、綠色蔬菜
 - 維生素 C：芭樂、奇異果、木瓜、香吉士、聖女番茄
 - 鎂：深綠色蔬菜、堅果、豆類、全穀類
 - 鋅：牛肉、牛腱、豬肉、牡蠣、肝臟
 - 鐵：牛肉、鴨肉、鵝肉、鴨血、豬血糕、紅莧菜、紅鳳菜
- **化學治療飲食原則** 化療期間的飲食目標是提供足夠的營養，以維持體重和減少黏

膜損傷、白血球低下等化療副作用的發生。另外，化療期間由於免疫力可能會降低，要盡量避免生食及未經完全加熱殺菌的食物。

○ 高熱量高蛋白飲食

1. 攝取足夠優質蛋白質，其來源包括魚、瘦肉、蛋、奶、豆類等。
2. 少量多餐進食原則，餐間補充高蛋白點心、高蛋白營養補充品等。
3. 適量使用烹調用油，增加餐食熱量密度。

○ 低微生物飲食

1. 避免生食及未經加熱殺菌的食物，如生魚片、生菜沙拉、鮮奶、發酵乳、美乃滋、半熟蛋、生蔥花、飲料店使用的冰塊等。
2. 選擇帶皮水果：水果將外皮洗淨去皮食用；以新鮮水果取代果汁，若要喝果汁應選擇鋁箔包裝果汁。
3. 飲用水需煮沸殺菌或是選擇有標示經煮沸殺菌的瓶裝水。
4. 注意食物保存，包裝食品及營養品開封後盡速食用。

● **抗荷爾蒙治療飲食原則** 針對抗荷爾蒙藥物可能引起之副作用調整飲食：

○ 高三酸甘油酯血症

1. 避免攝取甜食、含糖飲料、油炸食物及酒精。
2. 水果要適量，每天約 2-3 個網球大小；避免果汁和果乾。
3. 多攝取富含 ω -3 脂肪酸的深海魚，如鯖魚、秋刀魚、鱈魚及鮭魚。

4. 維持理想體重並養成規律運動的習慣

。 骨質流失

1. 多攝取高鈣食物，包括乳製品、吻仔魚、板豆腐、黑芝麻、芥藍菜和莧菜等，亦可補充鈣片來增加鈣質攝取量。
2. 多攝取富含維生素 D 的食物，包括鯖魚、鮭魚、蛋黃、肝臟等；每天曬太陽 10-15 分鐘幫助維生素 D 的合成。
3. 養成規律運動的習慣，可多從事健走、爬山等負荷式運動。

• 治療後日常飲食保健

1. 維持理想體重：過重或肥胖者，建議於手術、化療等治療結束後進行減重，將體重維持在正常範圍內，以降低復發及慢性疾病的風險。
2. 均衡飲食：優先以全穀類取代精緻澱粉作為三餐的主食；攝取足夠蔬果，每天至少 3 份蔬菜和 2 份水果；加工肉品及酒精則要避免攝取。
3. 養成規律運動習慣：每週 150 分鐘中強度或 75 分鐘高強度的有氧運動和 2 次阻力訓練。本來無運動習慣或無法從事中強度以上運動者，應避免久坐不活動的生活型態，每天從事 30-40 分鐘輕度活動。

• 常見飲食迷思

。 攝取過多紅肉會增加癌症發生的風險？到底紅肉能不能吃呢？

紅肉為豬、牛、羊等家畜類，是蛋白質和鐵質的良好來源。研究指出每週攝取小於 500 公克紅肉不會增加癌症風險，平均每天約 70 公克，優先選擇新鮮瘦肉，避免加工肉品及油炸、燒烤等烹調方式。

。 乳癌患者可以吃豆製品嗎？

黃豆和豆腐、豆干等豆製品含有豐富的大豆異黃酮，而大豆異黃酮有類雌激素的作用，因此很多人會擔心攝取過多的豆製品會促進癌細胞的生長。但是近年有許多研究發現，乳癌病人在完成治療後，適量攝取黃豆製品，復發率和死亡率反而是比較低的。因此天然食物來源都可以適量攝取，但是不建議額外補充高劑量大豆異黃酮補充劑。

總結

乳癌治療期間要維持良好的營養狀況、維持體重並攝取足夠的熱量及優質蛋白質，以減少化療副作用，幫助治療順利完成。手術及治療結束後，建議維持體重，過重或肥胖者建議減重；飲食上均衡攝取六大類食物，優先以全穀類取代精緻澱粉，每天至少三份蔬菜及二份水果，避免加工肉品及酒精的攝取，養成規律運動的習慣，每週至少 150 分鐘中強度或 75 分鐘高強度的有氧運動，沒有運動習慣或無法從事激烈運動的人也要避免不活動的生活型態，建議可進行輕度活動如走路 30~40 分鐘，也可降低乳癌的死亡風險。

營養室營養師 洪思琦