

我的飲食計畫

目標體重：_____Kg 實際體重：_____Kg

熱量需要量：_____大卡 蛋白質需要量：_____克

我需要吃那些食物？營養師建議內容如下：

自我評量(是非題)

- () 1. 癌症治療期間維持體重，避免體重下降是首要目標。
- () 2. 高熱量高蛋白飲食有助於維持體力，防止體組織耗損，並可重建因接受癌症治療損傷的體組織。

參考資料：

2017 ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients.

制定日期：2009年

修訂日期：2021年5月（第五版）

編碼：7640-單張-中文-029-05

請寫下您的問題：

題號	1	2
解答	○	○

腫瘤飲食計畫



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



治療期間營養的重要性

- ◎治療期間患者的體重(代表免疫力、自身抗癌力)是最佳營養指標。因此維持體重，避免下降是首要目標。
- ◎吃得好，較能減輕治療副作用。高熱量高蛋白飲食可幫助您維持體力，防止體組織耗損，並可重建因接受癌症治療損傷的體組織。蛋白質要比平日增加50%攝取量。
- ◎當您無法攝取足夠量或正確的飲食時，您的免疫力會下降，身體將無法抵抗病菌的感染。
- ◎治療期間體重減少5%即屬於營養不良，除了一天多餐還要補充營養補充品(至少500大卡)。
- ◎依體能狀況進行適度運動，增加體力、幫助消化。(例如每餐餐後半小時運動10-15min。)
- ◎進行體重監測：每週至少一次。若治療期間體重減輕，則建議天天量測體重，並至掛號或轉介31診營養門診。

含豐富營養之菜單範例

早餐：健力餐		早點：營養加分小點	
雜糧饅頭1個		牛奶240c.c.	
花生醬1茶匙		香蕉1根	
豆漿1杯(260c.c.)			
蕃茄1個			
午餐：健力餐		午點：甜蜜鮮果小點	
五穀飯1碗		鳳梨數小片	
烤鮭魚2兩		小蘋果半個	
四色菜 炒雞丁	雞丁1/2兩 (橄欖油1茶匙)	奇異果1個	
燙青菜半碗(橄欖油1茶匙)		蜂蜜適量	
蔬菜清湯1碗		什錦堅果、葡萄乾 1-2湯匙	
芭樂1個			
◎四色菜可選用：紅椒、黃椒、青椒、洋蔥、紅蘿蔔、蘆筍、香菇、筍、木耳、茄子等做不同搭配。			
晚餐：健力餐		晚點：舒眠小點	
五穀飯1碗		高纖蘇打餅乾3-4片	
滷牛腱2兩		鮮果醬1茶匙	
洋蔥炒蛋	洋蔥1湯匙 蛋1/2個 (橄欖油1茶匙)	熱茶(開水)1杯	
燙青菜半碗(橄欖油1茶匙)			