



癌症基金會  
CANCERFUND  
抗癌路上不孤單

如何應付系列

# 癌症與飲食



**抗癌路上不孤單**

**免費癌症資訊與支援服務**



**3656 0800**

**[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)**



香港癌症基金會於1987年成立，目的是為癌症患者提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。

基金會屬下的三間癌症基金會服務中心（癌協），統籌21個癌症病人自助組織，成立互助網絡，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助；同時也著重個人化的服務。

本刊物是本基金會出版的《癌症資料小冊子》系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症患者及家屬提供一些實用的貼士，以應付因癌症及治療而產生的各種副作用和情緒上造成的困擾。您也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

香港癌症基金會提供的免費服務，全賴個人及商業機構的捐助。若您想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，您的捐款將直接令香港的癌症患者受惠。

**服務熱線：3656 0800**

網址：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org) 捐款熱線：3667 6333

### **香港癌症基金會**

中環荷李活道32號建業榮基中心2501室

電話：3667 6300 傳真：3667 2100 電郵：[public@hkcf.org](mailto:public@hkcf.org)

### **中環癌協服務中心**

中環皇后大道中99號中環中心地下G03室

電話：3667 3030 傳真：3667 3100

電郵：[canlinkcentral@hkcf.org](mailto:canlinkcentral@hkcf.org)

### **黃大仙癌協服務中心**

九龍黃大仙下邨龍昌樓C翼地下2-8號

電話：3656 0700 傳真：3656 0900 電郵：[canlink@hkcf.org](mailto:canlink@hkcf.org)

### **天水圍癌協服務中心**

元朗天水圍天恩路12-18號置富嘉湖第2期2樓201C室

電話：3919 7070 傳真：3919 7099 電郵：[canlink-tsw@hkcf.org](mailto:canlink-tsw@hkcf.org)

# 前言

食物除了提供我們的生理需要以外，在我們的家庭生活和社交也佔了非常重要的部分。許多癌症患者都會遇到飲食方面的疑問，這本小冊子可以供你參考，重拾飲食的樂趣。

許多專家正努力研究致癌的原因，而近年的研究顯示適當的飲食可以減低至少三分之一的癌症個案（包括大腸癌、乳癌及前列腺癌），主要的做法是從平日的飲食習慣開始。

健康均衡的飲食，不但使你覺得舒服，也增強你身體的免疫能力。

## 「吃得好」的好處包括：

- 幫助你適應治療產生的副作用
- 加速被破壞的組織和傷口的癒合時間
- 提高免疫系統對抗感染的功能
- 維持健康的體重，增加良好的自我感覺



# 目錄

前言	2
病從口入 — 不良的飲食習慣	4
健康飲食習慣	6
治療如何影響飲食	8
癌症各階段的飲食	10
中西醫的觀點	11
處理治療的副作用	14
增加體重的食譜	22
常見的問題	25
向醫生提問	28
卡路里 / 脂肪計算表	29
附錄	
誰可以幫忙？	30
香港癌症基金會及組織網	32
其他提供協助的組織	33
癌症基金會服務中心位置圖	34

# 病從口入－不良的飲食習慣

以下是英美的癌症專家指出飲食習慣可誘發癌症出現的機會：

## (一) 肥胖與癌症

研究顯示：肥胖女性在停經後，因為女性荷爾蒙的分泌受到影響，患乳癌及子宮癌的機會增加；此外，因為吸取過多熱量，肥胖者患結腸癌的可能性也較高。



## (二) 紅肉、脂肪與腸癌

減少進食紅肉（如牛肉、豬肉、羊肉）和避免進食高脂肪或加工的肉類（如火腿、午餐肉、香腸等），都可以減低患上大腸癌的風險。

## (三) 缺乏新鮮水果、蔬菜與腸癌

新鮮的蔬菜及水果都含有豐富的維他命及礦物質，可以加強身體的免疫力。如經常缺乏蔬果類中的纖維素，會增加有害物質在腸臟內的時間，產生細胞病變的化學作用。

## (四) 酒精、黃曲黴毒素與肝癌

酒精進入肝臟後，可能改變上皮層的新陳代謝，使致癌物質容易侵入。酒精會抑制體內免疫系統的功能，使癌細胞容易擴散。

黃曲黴毒素是真菌黃曲黴孢子所產生的毒素，是一種極有害的致癌物質，能導致肝癌。這種真菌在潮濕或不衛生的環境下生長。穀類、儲存在濕熱的環境中的豆類、粟米、花生等食物，便容易滋生真菌產生黃曲黴毒素，為了保障健康應避免吃發霉的食物。

## (五) 硝酸鹽、亞硝酸胺與胃癌

統計數字顯示，中國人及日本人是食道癌及胃癌的高危一族。這與飲食習慣中過多的鹽分及防腐劑有關，硝酸鹽常被用作保持肉質鮮味及減少變壞的防腐劑。

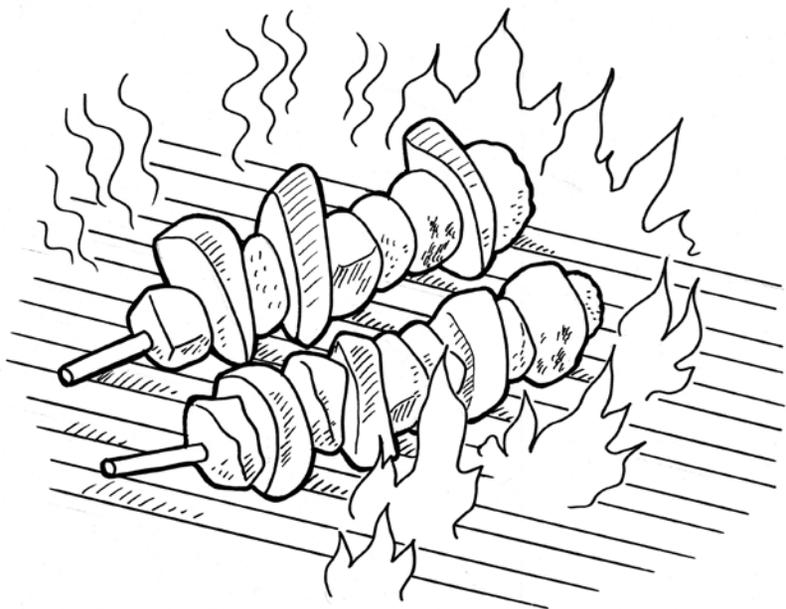
當硝酸鹽(Nitrates)在口腔、胃部及大腸中轉化成亞硝酸鹽(Nitrites)後，即與胺(Amines)結合，變成致癌物質亞硝酸胺(Nitrosamines)。

再加上醃製食物中的額外鹽分，會

損害胃壁膜，加速亞硝酸胺的吸收，因而導致胃癌。

## (六) 燒焦食物與腸癌及胃癌

肉類串燒香氣四溢，令人垂涎三尺。不過在高溫下，肉類的蛋白質便會分解，若遇上煤碳發出一氧化碳，會形成異環式芳香胺(Heterocyclic aromatic amines)，這是致癌物質。研究指出，經常進食燒焦食物是引致腸癌及胃癌的元兇。



# 健康飲食習慣

「均衡飲食」是防癌飲食的基本條件。每天的飲食應該包括全穀類、瘦肉、魚、蛋、豆及奶，這些食物是防癌營養素：硒、鋅及維他命E的主要來源。防癌飲食的關鍵也在於多吃新鮮蔬菜及水果，吸取足夠的維他命C，因維他命C是抗氧化物，不但能增強細胞防癌能力，也可減低癌細胞的攻擊。

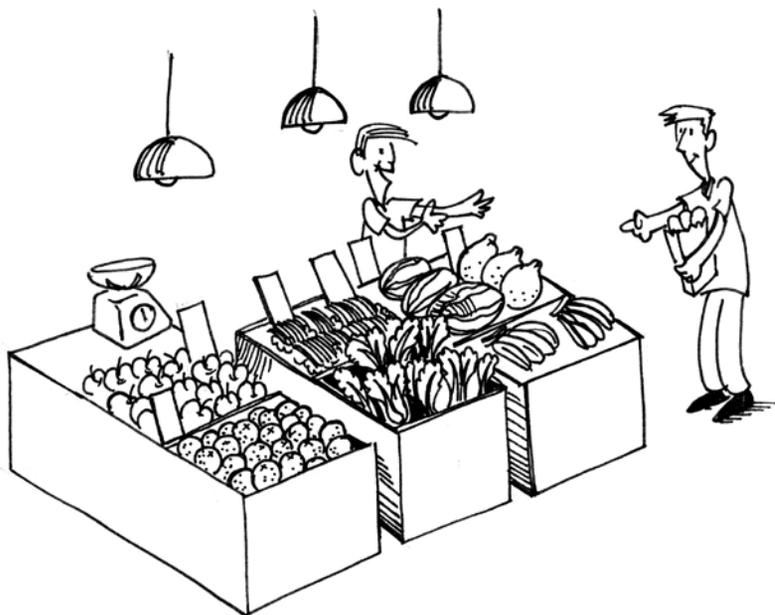
良好的飲食習慣及均衡的營養可以預防癌症。世界癌症研究基金會定下12項預防癌症的飲食與健康建議，作為減低患癌症機會的指引：

1. 均衡飲食：膳食中應有充足的營養，並且食物要多樣化，以植物性食物為主。植物性食物中應有較多的各種各樣的蔬菜、水果、豆類和粗加工的穀類等。
2. 控制體重：避免體重過輕或過重。在成年後，限制體重變化不超過五公斤。
3. 堅持體力活動：終身堅持體力活動，如果工作時的運動較少，每天應進行一小時快走或類似的運動，並且每週進行至少一小時出汗的劇烈運動。
4. 多吃新鮮蔬菜及水果：一年四季，堅持每天吃最少五份（一份的分量是一個中型水果或半杯煮熟蔬菜）的各種蔬菜和水果。



5. 飲酒：不建議飲酒，反對過量飲酒，尤其是烈酒。即使要飲酒，亦要限制分量，男性一天不應超過兩杯葡萄酒，女性不應超過一杯。
6. 肉類食品：如果喜歡吃肉，紅肉攝取量每天應少於90克（相當於三安士或二兩半），多吃魚、家禽代替紅肉。

7. 糖、脂肪和油：限制高糖及高脂的食物或飲料，如薯片、汽水、炸雞等。
8. 少吃鹽：成人每天食鹽量少於六克，限制醃製食物、餐桌鹽及其他調味品，減少用鹽調味。
9. 小心處理及選擇食物：避免進食未經煮熟或過期的食物，分開擺放和處理生熟的食物，保持個人衛生等；尤其是免疫力或白血球較低的患者，更應小心處理及選擇食物，減低受到細菌感染的機會。
10. 食品添加劑及殘留物：食物中的添加劑和其他殘留物有嚴格的法規管理，它們的存在是無害的，但過量或使用不當可能影響健康。
11. 烹調方法：不吃燒焦的食物，例如烤魚、烤肉時應避免肉汁燒焦。儘量少吃直接在火上烤的食物。
12. 營養補充劑：對於遵循均衡飲食的人來說，一般不必食用營養補充劑，食用營養補充劑對減低癌症風險沒有什麼幫助。



# 治療如何影響飲食

治療方法	副作用
化學治療	噁心和嘔吐 失去胃口 口腔潰瘍、吞嚥困難 味覺改變 腹瀉 便秘 體重增加或降低 疲倦
放射治療	失去胃口 噁心和嘔吐 味覺改變 腹瀉 疲倦
手術治療	不同的手術可能帶來不同的副作用，例如肺炎、傷口感染
激素治療	不同的激素會帶來不同的療效和副作用，例如提前更年期，骨質疏鬆、體重增加等

治療方法	副作用
免疫治療	噁心和嘔吐 失去胃口 口腔潰瘍、吞嚥困難 味覺改變 腹瀉 便秘 體重增加或降低
骨髓及血液幹細胞移植	口腔潰瘍 嘔吐 腹瀉

# 癌症各階段的飲食

從治療到康復的各階段，身體可能有不同的需要，注意事項如下：

## 治療期間

- ✓ 少吃多餐以代替每日三大餐。
- ✓ 如果你的體重不斷下降，應吃高蛋白、高熱量的補充劑，適當的維他命及礦物質。最好諮詢你的主診醫生或營養師，作出合適的飲食建議。
- ✓ 如果可能，做一些溫和的運動，有助改善食慾，幫助消化和預防便秘。
- ✓ 在服用維他命前，先詢問醫生的意見，因為有些有高濃度的抗氧化劑，可能對化療有影響。

## 治療後恢復期間

- ✓ 吸取充足的營養是治療癌症重要的一環，並做適量的運動，以加強肌肉的活力，重建因為治療造成的損害。

## 預防癌症復發

- ✓ 保持健康的生活方式，均衡飲食，按時覆診。

## 癌症晚期

- ✓ 維持有質素的生活，保持均衡的營養。
- ✓ 按病情建立一個健康的飲食習慣。
- ✓ 適量運動有助增加胃口。
- ✓ 飲食有困難的人可服用營養補充劑，詳情可與你的主診醫生或營養師諮詢。

# 中西醫的觀點

## (一) 飲食概念

### 西醫

營養師會根據病歷、血液或病理化驗報告、用藥紀錄、排泄和飲食紀錄，來評估患者的營養狀況。

營養師亦會衡量患者生理及心理的需要、飲食的觀念和習慣、生活方式、服用藥物、維他命和運動量等因素，制定個人營養調理計劃。

### 中醫

辨證施治是中醫防治癌症的原則，治療時，根據具體病情，結合患者的體質及氣候環境等因素，綜合分析。選擇食物時，也要遵守這原則，否則

食不對症，不但無益，反而有害。

### 注意食物的性味

食物與藥物一樣，有寒熱溫涼的性質、有酸苦甘鹹味道，飲食時應根據患者寒熱虛實來加以選擇。

如果癌症患者表現熱性症狀，有口乾、舌紅、苔黃、便秘、發熱等，就不能進食熱性食物，如羊肉、牛肉、荔枝。適宜進食有清熱作用的食物，如雪耳、豬肉、甘筍等。

如果表現寒性症狀，有惡寒、口淡、舌淡白、大便泄瀉等，就不能進食寒性食物，如芥菜、苦瓜及生冷的食物，適宜進食一些雞肉、龍眼、榴槤等食品。

### 保護脾胃功能

中醫特別注重脾胃功能（消化系統）、消化吸收功能的強弱，對於體力的康復，具有十分重要的作用。

一般來說，癌症患者經過抗腫瘤治療後，脾胃功能減弱，加上思慮過度、食慾不振、營養不足、免疫力低，易使身體康復能力減慢。



因此，中醫會根據患者脾胃功能狀況而給予適當的食療或藥治，以促進食慾、幫助消化、保持大便暢順。

同時要有均衡營養、節制飲食、定時進食或少食多餐，寒溫適度、注意飲食衛生、減少思想顧慮，配合適量運動，以增強體質，身體便可以早日康復。

## (二) 對戒口的態度

### 西醫

從營養學的角度，要有健康的身體，需要有足夠營養、均衡而有適當節制的飲食習慣。避免進食可能誘發癌症的食物，如高脂肪、醃製、發霉、腐爛和燒烤煎炸或肥膩的食物。切忌吸煙或咀嚼煙草。

### 中醫

從中醫的角度，戒口是依據癌症的症候特點和患者的體質而有所不同。例如熱性或陰虛體質，不宜煎炸、辛辣燥熱刺激的食物，如大蒜、辣椒等，以免動火生痰、散氣耗血，導至病情加重。寒性或陽虛體質，不宜生冷寒涼的食物，如綠豆、蜜瓜、馬蹄等，以免損傷脾胃引起嘔吐、腹痛、腹瀉等不適。

同時癌症患者還需要忌食「發物」，指具有發毒或誘發疾病惡化的食物，如蝦、蟹、鵝、鴨等，以及避免甘肥厚味、不潔霉腐、煙燻醃製、煙酒等食物。

針對性的戒口可以減輕病情，但切勿過分，以免造成營養不良，亦需先諮詢中醫師意見。

### (三) 對進補的觀點

#### 西醫

從營養學的角度，為配合治療需要，進補有其必要。營養師會為患者作個別營養分析，選擇食物的種類及進食的分量，或用輔助食物補充欠缺的營養素，增加身體的免疫功能，以承受治療對身體帶來的影響，減輕副作用。

#### 中醫

所謂「進補」是指運用藥或食物，來補養人體氣血陰陽的不足，治療各種虛症。應用藥補或食物可提高人體的免疫功能，對於預防癌症的發生及抑制腫瘤生長都有一定的效果。同時可以減輕電療或化療的副作用，以及手術後的虛弱現象。但必需根據中醫理論，適當運用，因為藥補或食補，種類有很多，每個人身體狀況不盡相同，使用時最好先請教中醫師，以免誤服而產生不適的後果。

# 處理治療的副作用

## 食慾不振

- ✓ 少量多餐代替三餐，只吃幾口也勝過不吃。
- ✓ 身邊常常準備一些小食。
- ✓ 吃有營養的食物。
- ✓ 進食前做一些運動以刺激食慾。
- ✓ 吃些開胃小點，以刺激食慾，如瓜粒、菠蘿粒、酸梅湯，也可喝果汁、檸蜜、西洋菜蜜、木瓜奶昔、西瓜汁、梨汁、馬蹄汁等。
- ✓ 多吃蛋、奶和高熱量、高蛋白的營養品，增加抵抗力。
- ✓ 中醫建議的健脾開胃食物包括：薏米、山楂、大棗、蓮子、無花果、猴頭菇、冬菇、穀芽、麥芽等，可加適量的瘦肉或淨煲水飲。
- ✓ 質地較軟的食物或許比較容易入口。
- ✓ 如果不想自己準備食物，可請親友代勞。
- ✓ 有胃口的時候，儘量多吃和選擇自己喜歡的食物來刺激食慾。



- ✓ 嘗試做一些新的菜式，並加入番茄、黃瓜、檸檬等色彩豐富的食物作裝飾，以增進食慾。
- ✓ 在你每天感到最舒服的時候，食用最豐富的一餐。
- ✓ 插一瓶花，鋪一張美麗的桌布，播放柔和的輕音樂，以增加進餐時的氣氛。
- ✓ 進食時穿寬鬆的衣服，可減少束縛。
- ✓ 用餐時保持輕鬆愉快的心情。
- ✓ 保持口腔清新，餐後刷牙漱口。
- ✓ 停止抽煙，因為香煙會降低食慾，改變食物的味道。

## 嗅覺和味覺的改變

- ✓ 如果食物沒有味道，加大蒜、糖、酒、芝士、芹菜、洋蔥、香草或香料，都可以加重味道。
- ✓ 如果進食紅肉時感覺有苦味，可用雞肉、魚肉、奶類食品、雞蛋、花生醬和豆類食品代替。
- ✓ 如果吃東西時感到有苦味，可以加一些甜醬、海鮮醬、甜酸醬；或喝果汁、蜜糖水等以掩蓋其味。
- ✓ 如果食物有金屬味，用塑膠廚具或餐具可以減少苦味，不要用罐裝飲料或金屬杯。
- ✓ 食用酸性的食物可以幫助減低口腔內的金屬味道，例如果汁。
- ✓ 先用調味料醃製肉類食品可以增加美味。
- ✓ 如果食物的味道令你不願進食，試吃一些冷盤，如燻蹄、醉雞等食物。



- ✓ 裝飾食物，增加食慾。
- ✓ 用吸管進食流質食物，以繞過一些味蕾。
- ✓ 餐後漱口，保持口腔清潔，可以幫助味覺恢復正常。
- ✓ 稀釋果汁，譬如芒果、梨和桃汁。避免刺激性的果汁。
- ✓ 嘗試軟性或流質的食物。
- ✓ 避免進食乾、脆或粗糙的食物，譬如炸薯片、乾果、餅乾、烤麵包等。

## □ 口腔潰瘍及喉嚨疼痛

- ✓ 避免進食刺激口腔的食物，如很燙、很辣、很鹹（醃製的食物）或酸的食物（醋、橙或番茄），不要喝含酒精類飲品。
- ✓ 將蔬菜切細切碎，或用攪拌機打碎後，加清湯、奶或絞肉，使之美味又易下嚥。
- ✓ 如果有口腔潰瘍，可用吸管飲食。



- ✓ 含冰塊可紓緩口腔的疼痛。
- ✓ 保持口腔清爽乾淨可以減低口腔感染的機會。
- ✓ 飯前飯後使用生理鹽水（一公升的沸水中加入一平茶匙的食鹽）漱口，保持口腔清潔。
- ✓ 可用醫生處方的漱口水，在進食前使用，以減輕口腔疼痛。
- ✓ 如果吞嚥困難的情況持續一段時間，醫生會按個別情況，建議輔助的方法，如使用餵食管，以助改善患者的營養狀況。

## 口乾

- ✓ 口含果汁糖、冰塊、水果粒等可以增加唾液，但需要常漱口，避免蛀牙。
- ✓ 在食物裡拌入湯汁以助吞嚥。
- ✓ 避免吃太鹹的食物，因為會引起口乾。
- ✓ 吃潤滑的食物，如豆腐、蒸蛋、稀飯等。
- ✓ 隨身攜帶飲料，定時吸啜少量水分，保持口腔濕潤。
- ✓ 酒精會引起口乾，避免用含酒精的漱口水及飲用含酒精的飲料。
- ✓ 中醫認為在治療期間出現口乾舌燥，可以給清熱滋陰生津的食物。如梨、竹蔗、西瓜、馬蹄、甘筍、草莓、羅漢果、烏梅、彌猴桃、柑橘、蜜糖、豆漿等，榨汁或煲水飲。

## 噁心

- ✓ 少量多餐，停止進食只會令噁心的情況更嚴重。
- ✓ 如果早上起床時覺得噁心，吃少量梳打餅、鹹餅乾、多士。
- ✓ 緩緩吃，慢慢喝，細細的咀嚼。
- ✓ 嘗試吃酸味或鹹味較強的食物。
- ✓ 有氣的飲料也會有幫助，但腹脹的人士則應避免。
- ✓ 吃冷盤或三文治等室溫的冷食，熟食有時會增加噁心的感覺。

- ✓ 避免油炸、油膩的食物。
- ✓ 避免氣味強烈的食物或煮食的氣味。
- ✓ 如果化療或電療引起噁心，在治療前兩小時不要進食。
- ✓ 作進食紀錄記下噁心何時發生及誘因，根據這些紀錄改變飲食習慣。
- ✓ 儘量避免可能造成噁心的情況發生，因為噁心會引起嘔吐。
- ✓ 如果嘔吐不止，不要強迫自己吃任何東西。
- ✓ 不時喝少量的液體補充水分。
- ✓ 如果無法喝下液體，嘔吐又持續了24個小時以上，便可能會脫水，應該去看醫生。

## 嘔吐

- ✓ 定時服用醫生處方止噁心或止嘔的藥物。
- ✓ 如果不再嘔吐，但是仍然感到噁心，仍需不時吃少量的食物，因為飢餓可使噁心惡化。





- ✓ 小量多餐，可選擇餅乾、多士、麥片、白粥、清湯或燉蛋。
- ✓ 避免吃難消化或油膩的食物，如炸雞、濃汁或濃湯等。

### 便秘

- ✓ 多喝水，每天至少喝七至八杯水、果汁、淡茶或湯。清早起床時喝一杯溫水很有幫助。
- ✓ 多食高纖食物，如全麥麵包、全麥麵條、糙米、蔬菜和連皮的水果。
- ✓ 飲用西梅汁或吃新鮮西梅。
- ✓ 每天做運動，如走路，有助腸臟蠕動。

- ✓ 諮詢醫生處方輕瀉劑。

### 腹瀉

- ✓ 諮詢醫生處方止瀉劑。
- ✓ 多喝飲料，以補充因腹瀉而失去的水分。
- ✓ 避免飲用咖啡和含酒精的飲品，並限制牛奶和奶製飲品的分量。
- ✓ 慢慢進食，少量多餐，以容易消化的食物為主。
- ✓ 避免肥膩食物，如豬骨湯、肥肉或煎炸食物。
- ✓ 避免高纖食物，如全麥麵包、全麥麵條、糙米、果仁。

✓ 應選擇低纖維食物如白麵包、白粥、瓜類等。

✓ 可適量進食白粥水、蘋果、香蕉或乳酪。

✓ 溫和的運動如步行，有助減輕脹氣情況。

✓ 假如疼痛加劇或持續，請看醫生。

✓ 忌食香口膠，進食時少講話以免吸入過多空氣。

### 產生氣體 / 腹脹

✓ 放慢飲食的速度，少量細嚼。

✓ 避免吃產生氣體的食物，譬如豆類、洋蔥、蕃薯、椰菜和有汽的飲品。



## 體重增加

不少乳癌患者在接受化療期間體重會增加。

初步的研究顯示，三分之一的乳癌患者，接受化療三個月後體重增加，二分之一的人在六個月後體重增加。主要原因是吃了過多高脂食物，也有些人則是因為在化療期間疲憊不想運動造成。荷爾蒙治療也可能是造成體重增加的原因。

如果你的體重增加，最好在化療結束後才減肥。醫生建議在化療期間作進食紀錄，提醒自己不要吃得太多。

## 體重減輕

有些治療會使你體重減輕，所以如何吃得好很重要，以下的貼士會有幫助：

- ✓ 如果胃口不好，儘量少吃多餐，進食小點或每兩小時喝一次營養補充飲品。
- ✓ 隨身帶備小食。
- ✓ 煮湯、粥或麥片時，以全脂奶代替水。



- ✓ 用奶代替水，烹煮布甸、燉蛋及各種甜食。
- ✓ 在蔬菜、麵食或多士中加牛油。
- ✓ 在布丁、蛋糕、餅批和水果裡加忌廉或雪糕。
- ✓ 在三文治及沙律中用蛋黃醬或其他沙律醬。
- ✓ 在冷熱飲料、水果中加糖、糖漿、蜜糖或葡萄糖。

# 增加體重的食譜



- 多士加牛油·果醬或糖漿
- 芝士三文治加牛奶一杯

## 午、晚餐

- 營養炒飯(菜、蛋、瘦肉)
- 青豆 / 洋蔥 / 番茄 / 蝦仁炒蛋
- 大豆芽甘筍絲炒雞絲
- 香檸豬扒
- 魚香茄子煲
- 玉子豆腐碎肉煲
- 葡國雞(可加忌廉)
- 奶油津白
- 薑蔥蒸魚
- 三文魚餅

## 營養早餐

- 白米粥加蛋花和肉片
- 瑤柱雞絲粥
- 魚 / 肉粥加豆類 / 花生 / 紅米等
- 菜肉湯粉 / 麵 / 米粉
- 蛋花碎肉鹹麥片
- 蛋花麥片加營養補充飲品
- 乳酪拌早餐麥片

## 濃湯

骨湯及老火湯一般太過肥膩，營養仍留在湯渣中。喝湯時應去油，也要吃渣。要爭取營養，也可嘗試西式濃



湯，並加入蛋、豆類、牛奶或營養補充飲品及高熱量補充劑調製，增加蛋白質和熱量。

### 湯類建議：

- 青紅蘿蔔豬肉湯
- 清補涼煲雞湯（去皮、去膏/脂肪）
- 豬肝菠菜湯
- 番茄魚湯
- 魚蓉粟米豆腐羹
- 忌廉湯—如忌廉雞湯 / 忌廉蘑菇湯 / 青豆蓉湯 / 南瓜蓉湯

### 小食

如兩餐之間感飢餓，可選下列小食充飢：

肉類及豆類：茶葉蛋、果仁等

五穀類：三文治（雞蛋、芝士、花生醬）、焗蕃薯、粟米、栗子

蔬果類：車厘子番茄、提子、蘋果、木瓜、果汁、乾果

奶類：鮮奶、豆奶、芝士、酸乳酪、奶昔

鹹 / 甜品：粥、湯粉/麵或濃湯、糯米、燉蛋、杏仁茶、核桃糊、芝麻糊、紅綠豆沙、腐竹雞蛋糖水等

## 飲品

- 假如胃口欠佳，可以用營養補充飲品代替正餐。
- 在正餐之間飲用這些飲品，可以幫助增加體重。有些人以全脂奶沖泡「阿華田」、「好立克」或朱古力，再加上忌廉。
- 你也可以用奶混合打碎的水果或水果酸乳酪，再加兩至三茶匙的高熱量粉末補充劑，做一些營養豐富的奶昔。如果在奶昔上再加一球雪糕，除了美味外，也會提供熱量。

## 營養補充品

如果你食慾不振，營養補充品就變得非常重要。這些可以代替正餐的營養補充品成分豐富，包括蛋白質、維他命、礦物質和卡路里。這些營養補充劑有各種不同的牌子，各有不同的作用及類別，可分完全營養飲品、高蛋白補充劑、高熱量補充劑和營養補充飲品。醫生或營養師可因應你的病情建議合適的分量。



# 常見的問題

## 1. 怎樣的生活方式才能減少癌症風險？

現代城市人的生活方式，包括衣食住行，都存在致癌的風險。要減低患癌的風險，說穿了可能會是老生常談。

先從飲食來說，多吃新鮮蔬菜水果及五穀類，少吃脂肪及紅肉，已經能夠減低患癌的機會。吸煙能引致肺癌、口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、胰臟癌及子宮頸癌，已是不爭的事實，故不吸煙已可減少患癌的風險。

食物的烹煮方法，如高溫煮食、煎炸亦是致癌因素，大量進食高脂肪肥膩食物，引致肥胖，加上少運動，也是癌症誘因。

醃製的食物如鹹魚，是已知的致癌因素，簡單如母乳育嬰，已經可以減少乳癌及子宮內膜癌的風險。



## 2. 嘗試中藥偏方或健康食品時要注意的事項

所謂健康食品，有部分無足夠科學研證明其療效，而且有些甚至會危害健康，長期服用，可能有風險。

不論中藥或西藥，都應該經醫生診斷，按個別情況，對症下藥。未經中醫診治，嘗試中藥偏方，非常冒險，所以應該避免。正是「用西藥，看西醫；用中藥，看中醫」，很顯淺的道理。

### 3. 不同的癌症患者在治療時，要如何注意飲食？

一般來說，癌症患者在治療過程中，食慾及營養吸收方面，比常人差，如何攝取熱量，以增加體力都很重要，同時需要增加蛋白質的吸收，幫助身體復原。

高熱量食物包括碳水化合物如粥、粉、麵、飯，高蛋白質食物如蛋白、魚類、豆類以及各種補充熱量及蛋白質的沖劑。

### 4. 進食含激素食物會否致癌？

根據醫學研究，暫未發現因為食物吸收激素而致癌。坊間談論的「打針雞」已有多年無在本港售賣，而且政府亦有嚴謹的制度監管市面出售的食物品質，故不需擔心。至於藥用的激素是經醫生處方，因應病情所需而採用，若有疑問，應與你的醫生查詢。

### 5. 為什麼我常覺得要嘔吐？

癌症治療引起的嘔吐，最常見的原因是化療或藥物，刺激神經系統的嘔吐中心而引起。現已有藥物可以減少嘔吐。

不同的病情亦可能引致嘔吐，較嚴重的例子是腸胃病變，如腸阻塞，又如腦部有腫瘤引致頭顱內壓上升，引起嘔吐。

### 6. 口腔潰瘍什麼時候會康復？

口腔潰瘍是由於化療藥物，或頭頸部放射治療，破壞了口腔黏膜的生長。黏膜表層剝落，而底層細胞來不及生長補充，造成了口腔潰瘍。間中亦可能因為真菌感染（如念珠霉菌），引致口腔潰爛。

口腔黏膜細胞生長快速，藥物或輻射的影響過後，通常一至兩個星期後情況便有所改善，如受真菌感染，可用抗真菌藥，大多數人會在一星期內復原。

## 7. 飢餓療法是否可以減緩癌細胞生長的速度？

正統醫療沒有飢餓療法，亦沒有科研根據證實飢餓治療可以減慢腫瘤生長。治療癌症過程當中，身體消耗大，極須補給營養，增強抵抗力，對付腫瘤。

## 8. 是否適宜飲用蔬果汁？

建議免疫力低的患者要注意衛生；並注意蔬果汁並不能代替正餐。

## 9. 治療期間是否適合進食營養補充品如維他命丸或靈芝等？

某些補充劑可能會影響療效，過量服用更可能有害。建議可先諮詢醫生或營養師意見才決定是否合適，不要輕信坊間的信息。

## 10. 癌症患者是否適宜素食？

只要有充足的營養和懂得選擇，患者可以繼續吃素。

# 向醫生提問

1. 癌症治療會否影響我的飲食習慣？
2. 治療期間，在飲食方面要注意甚麼？
3. 我為什麼不能正常飲食？
4. 我的體重為什麼會增加 / 減輕？
5. 為了完成化學療程，我應吃些甚麼以維持白血球數量？
6. 這些副作用會消失嗎？需要多長的時間才會消失？
7. 吃藥對減輕副作用有幫助嗎？
8. 我可以做些什麼來幫助自己？
9. 我應該服用營養補充劑嗎？
10. 治療結束後，哪些食物對我有幫助？



# 卡路里 / 脂肪計算表

食物	卡路里	脂肪(克)	食物	卡路里	脂肪(克)
橙	58	0.2	白飯	220	0.5
蘋果	89	0.5	炒飯	464	18
咖啡	52	1	叉燒飯	574	14
啤酒	147	0	排骨飯	535	13
蝦餃	37	2.9	白麵包	134	1.8
芋角	113	9.9	菠蘿包	235	7
燒賣	42	3.5	雞尾包	221	7.5
叉燒包	94	2.9	即食麵	382	0.6
蓮蓉包	118	1.1	雲吞麵	283	10.5
牛肉腸粉	79	2.3	乾炒牛河	1237	101
薯條(細包)	210	10	午餐肉	110	10
漢堡包	270	10	炸雞翼	103	7
魚柳包	370	18	老火湯	50	4
西多士	379	15	水豆腐	53	3
蛋撻	209	12	炒菜	88	6.8
意式薄餅(片)	311	15	烩菜	28	0

癌症患者的卡路里/脂肪攝取量一般比平常人較高，建議諮詢註冊營養師或醫護人員的意見。

# 誰可以幫忙？

不要忘記，有很多人願意幫助你和你的家人。與一些跟你的病沒有直接關連的人傾談，有時反而更容易啟齒。你或許發覺與一個受過專業訓練的心理顧問傾談，會大有幫助。香港癌症基金會很樂意與你分享有關的經驗及提供免費支援。詳情請電癌症基金會服務中心，熱線電話：3656 0800。

## 癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有三個服務中心，而在香港七間主要的公立醫院內也設有「癌症病人資源中心」，為癌症患者及家屬提供免費的資訊和諮詢服務\*。

### ● 癌症基金會服務中心

我們在社區中的三個癌症基金會服務中心，提供了癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要。座落在中環、黃大仙和天水圍的服務中心，從全方位關注的角度設計邁向康復的活動，同時著重個人的需要。

癌症基金會協助21個癌症病人自助組織，建立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症患者和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症患者，以過來人的身分給予他們安慰。超過14,000人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為三大類，一類是為所有的癌症患者所設，另一類是為特定類別癌症的患者所設，如乳癌、腸癌、鼻咽癌等，最後一類是專為英語患者所設的組織。

\*香港癌症基金會不設任何收費檢驗服務

本會為註冊慈善團體，為癌症患者、家屬及照顧者提供免費癌症支援服務。本會未有代理任何健康產品、收費身體檢查或疫苗注射服務。如有任何自稱「癌症基金會」的收費服務，均與本會無關。有關查詢，可致電本會熱線：3656 0800。

癌症基金會服務中心的專業團隊包括社工、腫瘤及舒緩科的專科註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家、藝術治療師及心理輔導員，提供支援、資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢和傾談，幫助癌症患者、家屬及照顧者，透過不同的技巧面對治療過程中的種種情緒波動。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健課程。

*「治療本身不難應付，但完成療程後，我始終擔心癌症會復發，覺得很孤單，特別感激病友的支持。」*

## ● 癌症病人資源中心

在醫院接受診斷後，「癌症病人資源中心」往往是癌症患者第一個得到支援與資訊的地方。這些中心提供認識癌症、應付癌症的小冊子。有需要的話，有社工可以在情緒上支援患者和家屬。

## ● 熱線電話

由專業人員提供個人或家庭的輔導，幫助患者和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。熱線電話為3656 0800。

如欲索取其他有關癌症的資料，  
請電香港癌症基金會服務中心 (電話3656 0800)。  
並歡迎瀏覽我們的網站：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)

本小冊子由香港癌症基金會出版2015

感謝註冊營養師林懿德小姐校稿

# 香港癌症基金會及組織網

## 癌症基金會服務中心

### 中環癌協

皇后大道中99號中環中心地下  
G03室

電話：3667 3030 傳真：3667 3100

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

### 黃大仙癌協

黃大仙下邨龍昌樓地下2-8號

電話：3656 0700 傳真：3656 0900

電郵：canlink@hkcf.org

### 天水圍癌協

新界天水圍天恩路12-18號

置富嘉湖第2期2樓201C室

電話：3919 7070 傳真：3919 7099

電郵：canlink-tsw@hkcf.org

## 病人互助組織

### CANSURVIVE

服務對象：所有癌症（外籍人士）

電話：3667 3000

## 癌症基金會伙伴網絡

### 瑪麗醫院癌症病人關顧支援組

香港瑪麗醫院癌症中心2樓

電話：2255 3900 傳真：2255 3901

### 東區尤德夫人那打素醫院癌症病人資源中心

香港柴灣樂民道3號東座1樓

電話：2595 4165 傳真：2557 1005

### 伊利沙伯醫院癌症病人資源中心

九龍加士居道30號伊利沙伯醫院

R座6樓601室

電話：3506 5393 傳真：3506 5392

### 瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心

九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道2至10號瑪嘉烈醫院  
H座腫瘤科大樓2樓及3樓

電話：2990 2494 傳真：2990 2493

### 基督教聯合醫院癌症病人資源中心

九龍觀塘協和街130號P座

電話：3949 3756 傳真：3949 5595

### 威爾斯親王醫院癌症病人資源中心

新界沙田銀城街30-32號威爾斯親王醫院包

玉剛爵士癌症中心3樓

電話：2632 4030 傳真：2632 4557

### 屯門醫院癌症病人資源中心

新界屯門青松觀道屯門醫院地庫

放射治療部

電話：2468 5045 傳真：2455 1698

# 其他提供協助的組織

## 社會福利署

熱線：2343 2255

## 復康專科及資源中心

電話：2364 2345

電郵：rehabaidcentre@ha.org.hk

## 撒馬利亞會

### 〈生命熱線〉

電話：2382 0000 〈中文〉

2896 0000 〈英語〉

## 僱員再培訓局 - 樂活一站

電話：182 182

電郵：erbhk@erb.org

## 愛德循環運動社區支援及護送服務

〈可安排探訪、前往醫院的交通和購物等〉

電話：2777 2223 傳真：2777 2269

## 緊急求救電話

電話：999

## 政府救傷隊救護車

電話：2735 3355

## 易達巴士

〈為年滿60歲有行動困難者安排往返醫院、診所覆診〉

電話：2348 0608

## 易達轎車

〈專為輪椅人士而設·提供個人化服務〉

電話：8106 6616

## 聖約翰救傷隊救護車

〈24小時服務〉

電話：1878 000

## 善寧會 - 安家舍

〈提供哀傷輔導服務〉

電話：2725 7693

電郵：jttc@hospicecare.org.hk

## 瞶明會

〈提供晚期病人及家屬服務及哀傷輔導〉

電話：2361 6606

電郵：cccg@cccg.org.hk

# 癌症基金會服務中心位置圖







**癌協熱線 3656 0800**

**捐款熱線 3667 6333**

**網站 [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)**

**Facebook 專頁：**

**Hong Kong Cancer Fund**

**香港癌症基金會**

本書承蒙澳新銀行贊助，特此致謝



C - 0 5 - 0 1 - 2 0 1 5