



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

癌症與飲食

如何應付

How to cope | Diet and Cancer



香港癌症基金會於1987年成立，為本港最具規模的癌症服務機構，致力為受癌症影響的患者及其親友提供免費專業指導及資訊，確保抗癌路上不孤單。

本刊物是癌症基金會出版的癌症小冊子「如何應付」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實用貼士，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。你也可瀏覽我們的網站，閱讀或下載各癌症小冊子。

本會的服務覆蓋醫院、社區及家居，並設有四間服務中心，分別位於中環、北角、葵涌及黃大仙。

我們的專業關護團隊包括腫瘤科護士、社工、藝術治療師、營養師及臨床心理學家，協助患者面對身體、情緒、心理及人際關係上的挑戰，減低他們在抗癌過程中的壓力。

抗癌路上不孤單
免費服務熱線

☎ 3656 0800



捐款熱線：3667 6333



網址：www.cancer-fund.org

前言

很多人得知自己患上癌症時，都會遇到飲食方面的問題。我們希望透過這本小冊子，從營養師和中醫角度了解如何吃得健康均衡，繼而增強您身體的免疫能力，同時亦提供癌症支援服務的資訊。

食物除了提供我們生理需要外，在家庭和社交生活也擔任了重要的角色，希望這本小冊子可以為您提供更多「吃得好」的靈感，重拾飲食的樂趣。

「吃得好」的好處包括：

- 幫助你適應治療產生的副作用
- 加速受損組織和傷口的癒合時間
- 提升免疫力來對抗感染
- 保持理想體重

我們已盡力確保本小冊子內容於出版時正確無誤，然而小冊子僅供參考，不能取代醫生或醫護人員的專業意見。如有任何疑問，請務必諮詢你的醫生。確診後，面對大量資訊可能令人不知所措，你或許無需閱讀整本小冊子，可挑選對你有用的部分閱讀即可。你亦可以將這本小冊子轉交給家人和朋友參考，讓他們了解相關資訊，從而更好地支持你面對癌症帶來的挑戰。

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	12
處理治療的副作用	16
增加體重的食譜	29
常見的問題	32
向醫生提問	35
你的感受	36
我可以如何幫助自己？	42
誰可以幫忙？	44
香港癌症基金會服務中心位置圖	45

病從口入－不良的飲食習慣

(一) 肥胖與癌症

停經後的肥胖女性，患上女性癌症的風險會較高，例如乳癌、子宮頸癌、宮體癌。

不論男女超重或肥胖亦會增加患上食道癌、胰臟癌、大腸癌和膽囊癌等風險。



(二) 紅肉、脂肪與腸癌

減少進食過量紅肉（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

此兩種物質已被世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構列為第一類致癌物。

酒精對人體有害，而長期酗酒會傷害肝臟，引起肝炎及纖維化，繼而增加肝癌風險。飲酒亦可導致口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌和女性乳癌等多種癌症的風險。

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

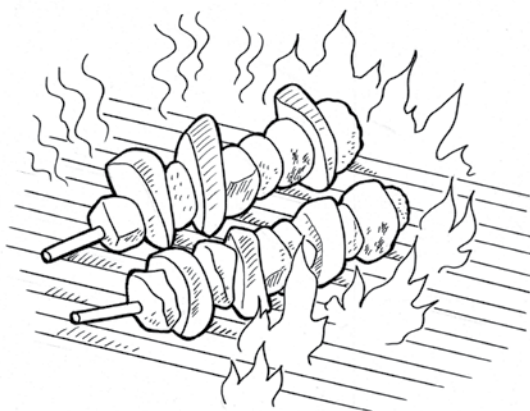
胃癌與飲食習慣中過多的鹽份及醃製食品有關。而硝酸鹽及亞硝酸鹽常被用作保持肉質鮮味及減少變壞的防腐劑。

當硝酸鹽 (nitrates) 在口腔、胃部及大腸中轉化成亞硝酸鹽 (nitrites) 後，即與從其他食物中的胺 (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。

早前世界衛生組織將加工紅肉定為一級致癌物，人體消化這類食物時會產生化學物質「氧化三甲胺」，令大腸黏膜受損並產生炎症，增加患上結直腸癌的風險。

(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。不過在高溫燒烤或煎炸下，肉類的蛋白質會產生致癌物質雜環胺 (HCAs) 及多環芳香族碳氫化合物 (PAHs)，外在油脂部分的致癌物質總含量亦較高。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、蛋白質食物如瘦肉、魚、蛋、豆等。防癌飲食的關鍵也在於多吃新鮮蔬菜及水果，攝取足夠的營養素及抗氧化物，以增強我們的免疫系統，亦可保護細胞，減低自由基的攻擊，從而長遠減低癌症風險。

良好的飲食習慣及均衡的營養可以預防癌症。以下預防癌症的飲食與健康建議，可作為減低患癌症風險的指引：

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。植物性食物中應有各種各樣的蔬菜、水果、豆類和全穀類等。
2. 控制體重：維持體重在健康範圍內及成年後避免體重增加。
3. 培養運動習慣：如果工作時的活動較少，每天應進行一小時快走或踏單車等中度的運動，並且每週進行至少一小時的劇烈運動，如跑步或健康舞等，減少久坐不動的習慣。
4. 多吃新鮮蔬菜及水果：一年四季，堅持每天吃兩份原隻水果及最少三份各種蔬菜。
5. 飲酒：不建議飲酒，尤其是烈酒。
6. 肉類食品：紅肉攝取量每天應少於70克（一星期少於500克，約18安士），多吃魚或家禽代替紅肉，並且避免進食加工肉類。
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：成人每天食鹽量應少於1茶匙（1茶匙約有2300毫克鈉質），減少進食醃製食物、鹽及其他調味品。以薑、蒜或其他香草代替調味。同時亦應多注意預先包裝食品的鈉質含量。

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。儘量少吃高溫烤焗的食物，儘量採用蒸、煮、炆、燉或快炒的方式煮食。
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 食慾不振 口腔潰瘍、吞嚥困難 味覺改變 腹瀉 便秘 體重增加或降低 疲勞
放射治療	食慾不振 噁心和嘔吐 疲勞 視乎放射治療位置，亦有可能會引起口腔潰瘍、吞嚥困難、腹瀉等副作用
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。而有關消化系統的手術，則可能影響吸收，出現脹氣、腹瀉等情況
荷爾蒙治療	不同的荷爾蒙治療會帶來不同的療效和副作用，例如提前更年期、增加骨質疏鬆風險、體重增加等

治療方法	副作用
免疫治療	主要是皮膚的不適：紅腫和脹痛 另外是類似感冒的症狀：發熱打顫、噁心嘔吐、頭痛疲倦等
標靶治療	疲勞 口腔潰瘍 噁心和嘔吐 腹瀉或便秘
骨髓及血液幹細胞移植	口腔潰瘍 嘔吐 易受感染

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

- ✓ 若食慾不振，以少吃多餐代替每日三大餐。
- ✓ 如果你的體重不斷下降，應吃高蛋白、高熱量的食物及營養補充劑。最好諮詢你的主診醫生或註冊營養師，作出合適的飲食建議。
- ✓ 如果可以，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，可能對化療及電療有影響。

治療後恢復期間

- ✓ 攝取充足的營養是癌症康復重要的一環，輔以適量的運動，以加強肌肉的活力，幫助身體復原。

預防癌症復發

- ✓ 保持健康的生活方式，均衡飲食，維持健康體重，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註冊營養師諮詢。

免費服務熱線
☎ 3656 0800

中西醫的觀點

(一) 飲食概念

西醫

註冊營養師會根據病歷、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、營養補充劑和運動量等因素，制定個人營養調理計劃。

中醫

中醫治理癌症患者以「扶正祛邪」為大原則，「扶正」是透過平衡陰陽、調和五臟六腑、補益及調暢氣血運動等以增加抗病能力，改善身體症狀。「祛邪」是清除寒毒、熱毒、瘀血、痰濕等病理因素。

患者本身的體質及當刻的狀況，會受到癌種、疾病階段、各類治療、性別、年齡、生活習慣、職業、情緒及氣候等生活環境因素影響，複雜而隨時間變化，中醫需要綜合分析望聞問切四診所獲取的資訊，判斷病因、現時症候及疾病發展，從而得出治療及調理的方案。

選擇食材時，患者也要遵守這原則，否則食不對症，不但無益於改善體質，反而有害。應先由少量嘗試，訂立計劃，觀察身體反應，不應盲目相信而長期服用。

注意食物的性味

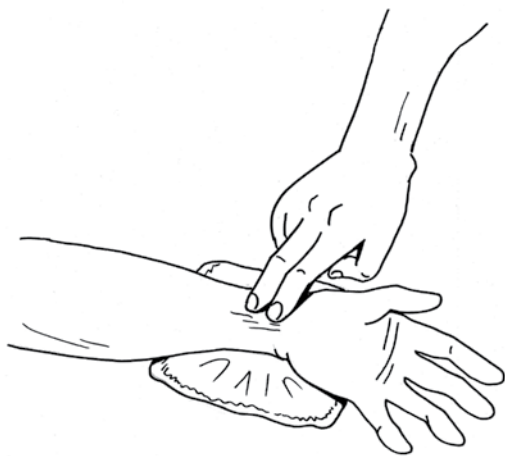
中醫認為「藥食同源」，所以食物與藥物一樣需要配合患者的體質及症候。食物和藥物均有四氣（溫熱寒涼）和五味（酸苦甘辛咸）。如果癌症患者表現熱性症狀，有口乾、舌紅、苔黃、便秘、發熱等，一般不宜進食胡椒、辣椒等辛辣刺激性食物，及偏熱性食物如羊肉、牛肉等。適宜進食有清熱作用的食物，如

蕃茄、冬瓜、西瓜、雪梨等。如果表現寒性症狀，有怕冷、四肢不溫、舌淡白、大便泄瀉稀溏等，一般不宜進食寒性食物，如雪梨、苦瓜，適宜進食一些雞肉、龍眼、薑等食品。

除了四氣五味，食材的功用同樣重要，運用時須一同考慮。如食材有些能補益氣血，有些則具有行氣通滯，活血化瘀、利水除痰、清解濕熱、溫經散寒等功用。要做到「扶正祛邪」，如何靈活將食材組合是關鍵，選擇合適的烹調方法及進食時間更能相得益彰。

保護脾胃功能

中醫認為「有胃氣則生，無胃氣則死」。補脾胃是扶正祛邪的關鍵點，所以中醫特別注重脾胃功能。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、抗病力低，易使身體康復能力減慢。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。



(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。避免進食增加癌症風險的食物，如酒精、醃製、發霉、腐爛和燒烤煎炸或加工肉類等食物。切忌吸煙。

中醫

從中醫角度，戒口需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，導致病情或症狀加重。寒性或陽虛體質，不宜生冷寒涼的食物，如綠豆、蜜瓜、苦瓜等，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」，「發物」指誘發新舊疾病或加重當下疾病性質的食物，一般癌症病人應減少進食蝦、蟹、鵝等，過甜、肥膩、不潔霉腐、煙燻醃製煎炸等食物及煙酒。

不過，癌症形成需時及成因複雜，不會因為一餐發物導致，體質調護長期大方向正確即可，癌症患者的情緒、生活質量、進食量亦應受到關注，偶爾少量進食自己喜好的食物亦不會造成重大後果。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，維持身體的免疫功能，及減輕副作用的影響。



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。應用藥補或食補可提高人體的抗病功能，同時可以減輕電療、化療及其他治療的副作用，以及手術後的虛弱現象。但不要盲目進補，必需根據中醫理論，適當運用，例如患者脾胃虛弱時，處於「虛不受補」狀態，如果勉強進補，除了因未能吸收而難以取效，還會進一步加重脾胃負擔，產生噁心、腹脹、泄瀉、上火如口乾咽痛等不適。而藥補或食補的種類繁多，每人體質不盡相同，使用時最好先請教中醫師，以免誤服而產生不良的後果。

免費服務熱線

☎ 3656 0800

處理治療的副作用

食慾不振

- ✓ 少吃多餐。胃口良好的日子可以是正常三餐加小食，如果食慾不振可以每兩小時吃一餐，以維持體力，奉行少吃多餐。在你每天感覺最舒服的時間，食用最豐富的一餐。
- ✓ 適宜進食：
 - 開胃食物，以刺激食慾，例如菠蘿粒、酸梅湯、檸檬蜜、西洋菜蜜、木瓜奶昔、橙汁、梨汁及馬蹄汁等。
 - 適量的食油。每人每餐應加入1-2茶匙油煮食，以幫助維持體重、排便暢通和吸收脂溶性維他命。
 - 熱量高的食物。即使胃口欠佳，也儘量進食固體而不只是流質食物。
 - 高蛋白質食物。蛋白質是維持身體健康及肌肉所需，每餐都需要攝取足夠蛋白質，例如魚、海產、雞蛋、肉類、家禽及豆類，並儘量選擇含豐富蛋白質的小食，例如豆腐花、燉蛋、吞拿魚餅乾及希臘乳酪等。
 - 質地較軟及室溫的食物，會比較容易入口。
 - 常常準備一些小食，例如能量條、焗蕃薯、南瓜湯及芝麻糊等。
- ✓ 停止抽煙，因為香煙會降低食慾，改變食物的味道。
- ✓ 飯前可以做一些輕鬆運動以刺激食慾，飯後亦可以散步幫助消化。



✓ 用餐時：

- 保持環境空氣流通。
- 花點心思在食物的色香味，採用不同的食材和調味來增加胃口。
- 佈置餐枱，例如放一瓶花、鋪一張美麗的枱布。
- 播放柔和的音樂，以增加進餐時的氣氛。
- 保持輕鬆愉快的心情。
- 穿著寬鬆的衣服，坐直進食，以幫助消化。

✓ 如果不想自己準備食物，可請親友代勞。

中醫建議

注重食材的配搭及烹調方法，色香味俱全能增進患者食慾。如屬脾胃虛弱，氣血不足，可選用一些健脾益胃的食材包括：雞肉、牛肉、豬肚、黃鱔、黃花魚、猴頭菇、香菇、蘑菇、南瓜、龍眼、蓮子、薏苡仁等，及開胃消食類食材如山楂、穀芽、麥芽等。另外，煮食時酌量加入合適的輔料及具備患者當時所喜愛香味的食材亦具益處，或飲用桂花烏龍茶、生薑烏龍茶等都能健脾開胃。當然，紓緩情緒亦能幫助改善食慾。

嗅覺和味覺的改變

- ✓ 室溫食物或冷盤會比較容易入口。
- ✓ 如果覺得食物沒有味道，可以加大蒜、糖、芝士、芹菜、洋蔥、香草或香料。
- ✓ 如果覺得進食紅肉時有苦味，可用雞肉、魚肉、奶類食品、雞蛋和豆類食品代替；亦可以水果入饌，或伴以果汁進食。
- ✓ 如果覺得進食時有苦味，可以加一些甜醬、海鮮醬、甜酸醬；或喝果汁、蜜糖水及有氣凍飲等以掩蓋其味。
- ✓ 如果覺得食物有金屬味，可改用塑膠或陶瓷廚具及餐具，避免飲用罐裝飲料。
- ✓ 如果覺得口腔有金屬味，可以食用酸性的食物或飲品，例如果汁。
- ✓ 不用強迫自己，可只吃喜歡的食物，暫時接受不到的可以隔數星期再試試看。
- ✓ 用飲管進食流質食物，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。

中醫建議

接受治療後癌症患者的體質複雜，除考慮五臟與異味的關聯外，正氣虛損還可能兼夾藥毒、寒熱、濕濁、痰瘀氣滯等，需要全面評估再擬定藥食調理。

口腔潰瘍及喉嚨疼痛

✓ 適宜進食：

- 稀釋果汁，例如芒果、梨、桃汁等。
- 軟滑或流質的食物，例如肉糊、飯糊、蒸蛋等。
- 將蔬菜切細切碎，或用攪拌機打碎後，加清湯、奶或絞肉調味。

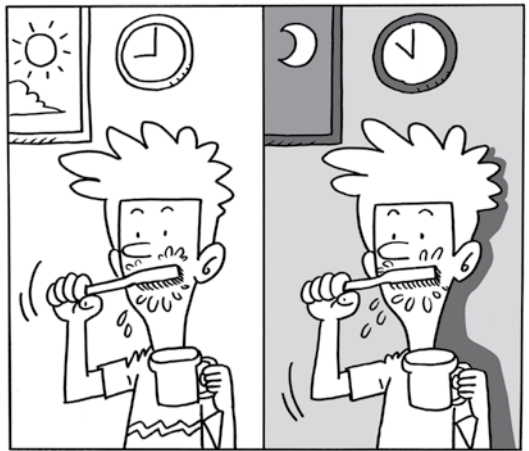
✓ 避免進食：

- 刺激口腔的食物，例如很燙、很辣、很鹹（醃製的食物）或酸的食物（醋、橙或番茄）。
- 乾、脆或粗糙的食物，例如薯片、乾果、餅乾、烤麵包等。
- 酒精類飲品。

✓ 如果有口腔潰瘍，可用飲管進食。

✓ 如果有口腔疼痛，可含冰塊、多進食室溫食物、或在進食前使用醫生處方的漱口水。

✓ 保持口腔清潔，不用假牙時除下，可以減低口腔感染的機會，亦可於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。



✓ 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，例如使用餵食管，以助改善患者的營養狀況。

中醫建議

青橄欖、鹹甘桔、羅漢果、無花果等具清熱或利咽的作用，亦可選用芹菜、紫菜、番茄、苦瓜等涼性食物。有些患者經歷癌病及治療後容易損傷陰液產生虛熱，可酌用梨汁、馬蹄汁、藕汁、蔗汁、蜂蜜、雞蛋白等滋陰清熱。若見苔厚黃膩的濕熱情況、怕冷肢冷的虛寒情況等，選擇食材要格外注意，不能一味滋陰清熱損害體質。總之，切忌不辨體質，需辨證處理。

口乾

✓ 適宜進食：

- 口含果汁糖、口香糖、檸檬、冰塊(可試以果汁雪成冰塊)、水果粒等可以增加唾液，但需要常漱口，避免蛀牙。
- 潤滑的食物，例如豆腐、蒸蛋、湯等。
- 在食物裡拌入湯汁、芡汁或肉汁使之濕潤，或與湯水或飲料一起進食，以助吞嚥。

✓ 避免進食：

- 太鹹的食物，以免口乾。
- 巧克力或乾的食物，以免黏著上顎。
- 飲用含酒精的飲料及用含酒精的漱口水，因為酒精會引起口乾。

✓ 隨身攜帶飲料及潤唇膏，保持口腔濕潤。

中醫建議

靈活使用具生津作用的食物包括：梨、雪耳、竹蔗、馬蹄、烏梅、奇異果、柑橘、豆漿等，榨汁或煲湯皆可，部分食材如西瓜、苦瓜更具清熱止渴的功用，有時還需要運用滋陰補益的食材，效果更好，如魚肚、海參、老鴨、牛奶、蜜糖等。對於脾胃虛弱、胃口較差、舌苔厚、大便溏爛人士應該配合健脾益胃的食材，一般不宜長期食用滋潤礙胃的食物。

噁心

- ✓ 少吃多餐，定時進食，因為定時進食只會令噁心的情況更嚴重。
- ✓ 適宜進食：
 - 少量梳打餅、鹹餅乾或多士，可以減低早上起床時噁心的感覺。
 - 酸味或鹹味較強的食物。
 - 薑、薑糖。
 - 有氣的飲料，但腹脹的人士則應避免。
 - 冷盤或三文治等室溫的冷食，因為熱食有時會增加噁心的感覺。
- ✓ 避免進食：
 - 油炸、油膩的食物。
 - 氣味強烈的食物。

- ✓ 用餐時：
 - 保持環境空氣流通。
 - 細細的咀嚼，吃完一口後可放鬆一會再吃，不要有壓力。
 - 坐直進食。
- ✓ 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。
- ✓ 注意定時排便。

中醫建議

可用陳皮、生薑等和胃降逆的食材（陰虛內熱體質慎用）。若噁心持續，導致進食後難消化，可考慮酌量配合開胃消食類食材如山楂、穀芽、麥芽等。

嘔吐

- ✓ 少食多餐，可選擇輕怡食物，例如餅乾、多士、粥、清湯或燉蛋。
- ✓ 適宜進食：不時喝少量含糖及電解質的飲料補充水份。
- ✓ 避免進食：難消化或油膩的食物，例如炸雞、濃汁或濃湯等。
- ✓ 定時服用醫生處方止噁心或止嘔的藥物。
- ✓ 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，先作短暫休息，不要強迫自己進食。
- ✓ 如果不再嘔吐，但是仍然感到噁心，應不時吃少量的食物，因為飢餓可使噁心惡化。
- ✓ 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。

中醫建議

除了一些有直接止嘔作用的食物外（如生薑，惟陰虛內熱體質慎用），中醫建議可透過選取合乎體質的食物改善脾胃功能。如屬脾胃虛弱，可使用「食慾不振」下能健脾和胃的食材；如屬寒證，可使用生薑、陳皮、紫蘇葉、胡椒、茴香、豆蔻、韭菜、芥菜等；如屬熱證，可使用豆腐等食材。多次嘔吐過後，酌食薑絲瘦肉煲白米或小米粥（虛熱人士較合適），以滋養胃氣胃陰。

便秘

- ✓ 適宜進食：
 - 多喝水，每天至少喝七至八杯飲料，包括水、果汁、豆漿、清湯或營養奶等。
 - 若沒有腸塞風險，多食高纖食物，例如麥皮、菇菌類、奇亞籽、全麥麵包、全麥麵條、糙米、蔬菜、連皮的水果、果仁、籽類及豆類等。
 - 飲用西梅汁或吃新鮮西梅。

✓ 避免進食：

- 濃茶或咖啡等高咖啡因或利尿的飲料，這會令便秘情況更嚴重。

✓ 每天做運動，例如走路，有助腸臟蠕動。

✓ 養成良好的排便習慣。

✓ 諮詢醫生處方輕瀉劑。

中醫建議

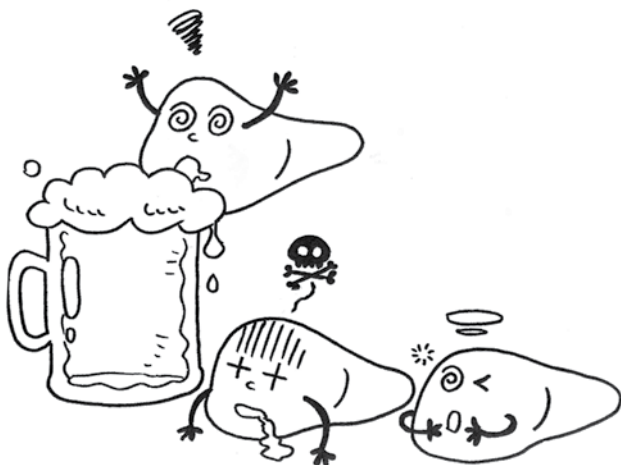
需要改善體質以處理便秘，不能長期單靠瀉下的方法通便，以免損傷正氣。除了一些具備清滌胃腸功用的食材外（如胡蘿蔔、白蘿蔔等），如屬熱證，可嘗試運用牛蒡等通利大便；虛證可嘗試黑芝麻、火麻仁、核桃仁等滋潤食材紓緩便秘情況。

腹瀉

✓ 慢慢進食，少食多餐，以容易消化的食物為主。

✓ 適宜進食：

- 多喝飲料，例如粥水、果汁及電解質飲品，以補充因腹瀉而失去的水分。
注意：粥水不可用來代替正餐。
- 低纖維食物，例如白麵包、白粥及瓜類等。
- 除化療及免疫力較差的患者外，可試食乳酪或乳酸飲品，亦可適量進食白粥及蘋果蓉。



✓ 避免進食：

- 含咖啡因和酒精的飲品，並暫時避免飲用牛奶，但可飲用營養補充劑。
- 肥膩食物，例如豬骨湯、肥肉及煎炸食物等。
- 高纖食物，例如全麥麵包、全麥麵條、糙米及果仁等。
- 辛辣及刺激性的食物。

✓ 諮詢醫生處方止瀉劑。

中醫建議

處理腹瀉要透過判別患者體質，針對性選用補脾益腎、理濕、升提、利小便、清熱、散寒等方法。常見如屬脾胃虛弱，可選用山藥、蓮子、芡實、薏苡仁、白扁豆、糯米炒黃磨粉、藕粉等；如屬濕熱證，可選用馬齒莧、赤小豆等食材。

產生氣體 / 腹脹

- ✓ 適宜進食：飲用薄荷茶。
- ✓ 避免進食：
 - 容易產生氣體的食物，例如豆類、糯米、醃製食品、洋蔥、蕃薯、椰菜、芥蘭及有氣飲品等。
 - 香口膠。
 - 湯飯，流質食物例如湯及飲料宜在餐前半至一小時飲用。
 - 用飲管飲用飲料，因為會吸入較多空氣。
- ✓ 用餐時：
 - 放慢飲食的速度以輕鬆愉快心情進食，少量細嚼。
 - 進食時少講話以免吸入過多空氣。
- ✓ 溫和的運動，例如步行，有助減輕脹氣情況及維持正常排便。
- ✓ 假如疼痛加劇或持續，請看醫生。

中醫建議

如屬於氣滯證，建議可用行氣類食材如陳皮、生薑、蘇葉、佛手花、茉莉花、白蘿蔔、胡蘿蔔等，但如屬氣虛情況，疲倦乏力、胃腸功能虛弱明顯人士，則不宜單獨過分使用行氣之品，需補調中氣為要。

體重增加

有研究顯示，部份乳癌患者接受化療期間及之後體重增加。原因之一是藥物影響令胃口增加，也可能是化療令更年期提前開始及令新陳代謝減慢，荷爾蒙治療也可能是造成體重增加的原因。

即使你的體重增加，也請在化療結束後才減肥。醫生建議在化療期間作進食紀錄，提醒自己不要進食過量。

中醫建議

癌症患者經過治療後可能出現陰陽失衡的情況，臟腑功能失調，導致氣滯血瘀痰濕積聚，體重增加，需要全面評估再擬定藥食調理。

體重減輕

治療期間有機會體重下降，所以如何吃得好很重要，以下的貼士會有幫助：

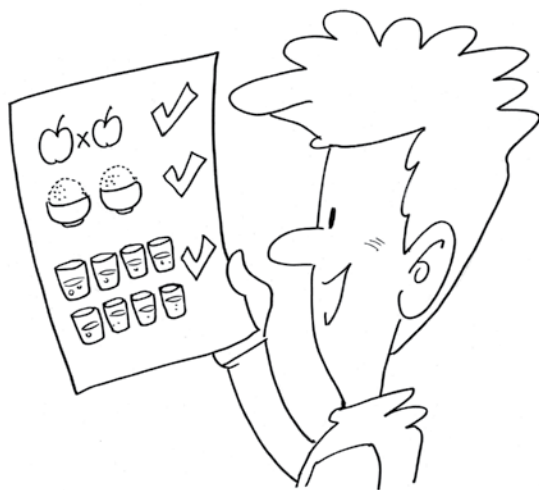
- ✓ 如果胃口不好，儘量少吃多餐，每兩小時進食小食或飲用營養補充飲品。
- ✓ 隨身帶備小食。
- ✓ 煮麥片時，以全脂奶代替水；把煲湯肉打成糊，加入湯中；煮粥或粉麵時，記得加入1-2茶匙油。
- ✓ 用奶代替水，烹煮布甸、燉蛋及各種甜食。
- ✓ 在布丁、蛋糕、餅批和水果裡加忌廉或雪糕，化療及免疫力較差患者除外。
- ✓ 在三文治及沙律中用蛋黃醬或其他沙律醬。

- ✓ 在冷熱飲料中加糖、糖漿、蜜糖、葡萄糖粉、水果、營養奶粉等。
- ✓ 避免餐前飲用大量湯水或流質。
- ✓ 烹調食物時必須用油，或於食用時額外加入一至兩茶匙麻油或橄欖油。

中醫建議

改善脾胃功能，精神狀態，進補藥食才能良好吸收，讓體重逐漸增加。另外紓緩情緒亦有助改善脾胃功能。因部分治療會引起吞嚥進食困難、泄瀉、氣血虛弱等情況，運用食療時需具備針對性。

以上食物建議只可作為患者餐單一部分，不宜長期服用單一食物，亦建議患者諮詢註冊中醫師或西醫以了解個人體質以作出針對性建議。



增加體重的食譜

營養早餐（烹調以下粥粉、麥皮記得要加食油）

- 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
- 蛋花牛奶麥片加營養補充飲品
- 全脂乳酪拌早餐麥片
- 多士加牛油、果醬、果仁醬、煉奶、牛油果或糖漿
- 芝士吞拿魚三文治加牛奶一杯

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
- 蕃茄煎紅衫魚
- 粟米魚塊
- 三文魚餅



濃湯

骨湯及老火湯的營養仍留在湯渣中，喝湯時記得要吃湯渣，或把湯渣打糊到湯中。亦可以嘗試西式濃湯(如南瓜湯、忌廉蘑菇湯等)，並加入蛋、豆蓉、忌廉或營養補充劑調製，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
- 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

五穀類：三文治（雞蛋、芝士、花生醬）、焗蕃薯、粟米、即食栗子

水果類：提子、蘋果、木瓜、果汁、乾果

奶類：鮮奶、豆奶、芝士、乳酪、奶昔

鹹 / 甜品：湯粉 / 麵或西式濃湯如南瓜湯、粟米湯等、燉蛋、杏仁茶、核桃糊、芝麻糊、紅綠豆沙、腐竹雞蛋糖水、豆腐花等

飲品

- 假如胃口欠佳，可以用營養補充飲品代替半份正餐。
- 在正餐之間額外飲用這些飲品，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，再加兩至三匙的粉裝營養補充劑，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

而對於在治療期間食慾不振的癌症患者，可以代替正餐的營養補充劑便非常重要，其成分豐富，包括蛋白質、維他命、礦物質及可提供熱量。它們有不同牌子、作用及類別，供不同病人作營養補充，有需要的患者，建議先諮詢醫生或註冊營養師的意見才決定是否服用。

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，多吃蔬菜水果、豆類及全穀類，少吃油、鹽、糖，適量進食紅肉、避免進食加工肉類及酒精，已經能夠減低患癌的機會。

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。

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。

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。每個人身體狀況都不一樣，在部分人身上有效的方法未必適用於其他人。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。

高熱量食物包括油份，碳水化合物如粉、麵、飯，高蛋白質食物如雞蛋、魚類、豆類以及各種補充熱量及蛋白質的營養補充劑。

4. 進食含激素食物會否致癌？

根據醫學研究，暫未發現因吸收食物中的激素而致癌。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品品質，故不需擔心。

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。現已有藥物可以有效減少嘔吐。

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、標靶藥物，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，若攝取足夠蛋白質，藥物或輻射的影響過後約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. 飢饉療法是否可以減緩癌細胞生長的速度？

正統醫療沒有飢饉療法，亦沒有科研根據證實飢饉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？

如果蔬果汁能改善胃口，也是可以飲用的，但蔬果汁並不能代替正餐，免疫力低的患者亦要特別注意衛生。

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。非素食者不需急於開始茹素。

癌症患者的熱量需要比平常人較高，建議諮詢註冊營養師或醫護人員的意見。

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？



你的感受

患上癌症，面對未知的未來難免心情複雜。而在診治的過程中，情緒又可能因為隨著身體的反應，呈現階段性的變化。你可能會有一些下列的情緒，但感受的次序也許不同。這都是正常的，不等於說你不夠堅強，應付不了癌症。

面對情緒的階段性變化是患者應對病症的一種「功課」。每個人的反應都會有點差別，而情緒也無所謂對錯。你的親友也可能有類似的感受，需要感情上的支援和指引。

震驚和不相信

「我不相信！」 「不可能！」

剛得知患癌時，即時的反應可能是震驚、呆若木雞、覺得難以置信。震驚過後又可能拒絕接受事實：聽不進別人的話，只記得自己的苦處，反覆問醫生相同的問題，但都聽不入腦。

事實上許多癌症是可以治療的，即使不能痊癒，通常也可受控制，故患者可先容許自己心情有定下來的時間，再與身邊的人討論，這也許有助接受自己患上癌症。

憤怒

「為何偏偏選中我？為什麼這樣對我？」

某些患者會用憤怒來掩飾自己的恐懼和悲傷。他們或會遷怒於親友、同事、環境，甚至質疑自己所信的神：「你為什麼對我這樣苛刻？」

任何疾病都令人難受，何況是癌症。憤怒是正常的情緒，你無須感到內疚。有時親友未必能完全理解你的憤怒只是源自對你病情的擔心。

情緒逐漸平伏後，可在適當的場合對親友講明你的心情。若當面難開口，可用電郵、短訊，或者給他們看這本小冊子。如想與社工或輔導員直接傾談，可致電本會免費服務熱線：3656 0800。

否認

「我沒事！」 「我沒有生癌！」

有些患者會拒絕談論病情，連「癌」這個字都不想聽。你可以確切地告訴親友：「多謝你的關心，我現在不想談這個問題，希望你不要介意我容後再說吧！」

不過，有時候親友可能怕刺激你而裝作沒事，如果他們的忌諱令你覺得難受、孤立無援，不妨直言，告訴他們你明白自己的病情，想積極面對，需要他們的支持。





恐懼

「我會不會死？」「會不會很痛？」

獲知患癌後，「死」是最多人擔心的，次之可能就是怕「痛」。

近年來，治癌的方法不斷改進，治療成功率穩定上升，大多數癌症的死亡率都有下降趨勢。如果及早檢驗和發現，許多癌症是可以治癒的，對部分患者而言，癌症已經成為一種慢性病。如你覺得疼痛，也有藥物或其他方法可以控制痛楚，無須過份擔心。

也有很多人擔心，治療的得益彌補不了副作用的困擾。這種顧慮是可以理解的，但每個病例都不同，難以一概而論，你可以把所有疑問列一份清單，請醫生用顯淺的語言逐一解釋，直到你聽明白，安心接受治療。

有患者往往認為醫生對預期治療成效的解答模稜兩可。這是因為醫生只能根據臨床經驗及數據，告訴你治療效果及反應，但始終患者情況各有不同，必須要經治療後作檢查，才能肯定病情的進展。然而，隨著醫學發展進步，醫生比從前已經更能掌握病情進展，亦有更多藥物選擇，能為患者提供適當的跟進及治療方案。

治療後擔心復發往往是患者會面對的感受。未知的將來確實令人不安，但是現實往往並非想像般可怕。與家人及親友談論病情，可減少由緊張引起的不必要憂慮。網上既有權威的醫學資訊，也有病友分享的經驗，有助於你減少顧慮，放心接受治療。不過，要確保資訊來源可靠，否則反會帶來不必要的顧慮，在抗癌上走冤枉路。癌症基金會製作了40多本以「認識癌症」及「如何應付」為主題的癌症小冊子，可於癌症基金會服務中心索取或於基金會網站查閱電子版。

癌症小冊子



埋怨與內疚

「如果我沒有……就不會生癌。」

得悉患癌後，有些人不是怪自己就是怪別人，嘗試為患癌的原因作一個解釋。雖然，找到病因在心理上是一種解脫，但其實，即使醫生也不一定知道某個病例確實的成因。所以患者無須自責或繼續纏繞在無答案的問題上。

怨恨

「你未試過放射治療，不明白我的痛苦！」

患病期間，有點怨恨煩躁往往在所難免。同住的家人也可能抱怨你打亂了他們的生活。大家不妨找一個合適的時機敞開彼此的感受，互相了解，一起尋求解決方法。將怨恨埋在心裡，反而會令大家面對更大壓力。

退縮和自我孤立

「別理我！」

患病期間，你也許希望有獨處的時間整理思維和情緒，不過親友或許也想分擔你面對的困難。如果能告訴他們，你此刻想靜一靜，先想想怎樣做，一有頭緒就會與他們分享，請他們支援，他們聽了不但安心，而且會很高興，隨時準備與你同行。

患病也容易令人抑鬱，不願意與人溝通，這也是可以理解的。不過，如抑鬱心情已維持了一段頗長的時間，並開始影響你的日常生活，你可以聯絡我們的社工或臨床心理學家，或請主診醫生為你轉介精神科醫生，透過輔導及藥物為你提供協助。



學習與癌症「相處」

發現自己患癌後，可能需要一點時間去適應生活的變化和治療的副作用。

治療期間要經常來往醫院，事後會感到疲倦。有些人可能要請長假，完成療程後亦需在家休養以助復原。期間要儘量多休息，無論生活或工作，都需要量力而為。

現在不少藥物的副作用已較以往的輕，故很多患者能在治療期間過著正常的生活。

面對癌症，即使覺得應付不來，也無須感到挫敗。不要怕告訴親友，誠懇地與他們分享，他們會更願意與你分擔。



我可以如何幫助自己？

得知患癌時，震驚之餘，有人覺得除了靠醫生就只能乾等。其實現在資訊發達、社會服務機構亦愈來愈多，你和家人在等候診治時，有很多事情可以做。透過自行求助的渠道加深對診治的了解，需要作決定時可增加信心。

知彼知己

對自己的癌症和療法愈了解，愈容易做選擇、應付療程和面對療後的生活。可是，資訊的來源有時未必可信，而且每個患者的病情有別，最好還是請教你的醫生，以免造成不必要的恐慌或誤解。



療後耐心復原

接受治療後，有些患者或無法應付一些以往視為理所當然的事，包括家務。隨著身體逐漸好轉，可嘗試自訂簡單的目標，慢慢重建信心。

第一步，你可以調整飲食和作息，以助抗癌。首先可自行或與家人一起設計營養均衡的餐單，有需要可以約見營養師進行諮詢。學習放鬆自己，這方面的教材有很多，不難掌握，但需要練習。你可以在家上網或跟隨光碟進行，甚至去上課，務求持之以恆，讓之成為生活習慣。詳情可參考本會出版的《癌症與飲食》和《癌症和輔助療法》，或向本會服務中心查詢。

此外，你也可以定時做運動以增強體質。方式和次數視乎身體狀況，可自訂目標，按部就班。

即使覺得節制飲食太辛苦，不習慣做運動，也總可以培養興趣幫自己抗癌，例如散步、行山、旅行、跳舞、玩音樂、種花等。

財務負擔

癌症除了影響生活和身心健康外，醫療開支也不少。除了向公立醫院求診，當面對經濟困難時，可申請政府提供的「綜合社會保障援助計劃」（簡稱「綜援」），又或政府及不同機構提供的各類藥物資助計劃。

詳情可向醫院社工或公立醫院癌症病人資源中心查詢，或致電政府社會福利署熱線：2343 2255。

癌症與飲食小冊子



誰可以幫忙？

請記住，有很多人願意幫助你和你的家人。有時候，與那些跟你的病情沒有直接關連的人傾談，反而更容易啟齒。你或許會發現，與受過專業訓練的輔導人員傾談，能帶來意想不到的幫助。香港癌症基金會很樂意與你分享相關經驗及提供免費支援。如想了解更多，請致電香港癌症基金會**免費服務熱線：3656 0800**。

香港癌症基金會的自助組織

本會於中環、北角、黃大仙及葵涌均設有香港癌症基金會服務中心，為癌症患者及其家人提供免費支援服務。

我們的「癌症支援之友」，匯聚了22個癌症患者自助組織，共超過16,000位會員。這些獨特的自助組織涵蓋各類癌症，例如喉癌、前列腺癌、大腸癌、鼻咽癌、婦科癌、乳癌等。透過我們的服務中心，協調這個龐大的朋輩支援網絡，讓相同病類的患者及康復者在不同活動中，互相鼓勵及分享資訊。

免費服務熱線

☎ 3656 0800

香港癌症基金會服務中心位置圖



香港癌症基金會賽馬會服務中心 (葵涌)
 新界葵涌大連排道132-134號
 TLP132 三樓
 (港鐵葵芳站A出口)
 電郵: canfund-kcc@hkcf.org

綠色小巴站 (葵涌道)
 94, 302, 313

1 葵芳邨巴士站
 (葵涌道葵芳邨對面/ 裕林工業大廈對出)
 237A, 265M, 269A, 269M, 290, 290A, 33A, 36A, 38A, 40, 46P, 46X, 57M, 59A, 61M, 935

2 葵芳邨巴士站
 (葵涌道近葵益道)
 240X, 260C, 265M, 269M, 46P, 46X, 47X, 57M, 58M, 58P, 59A, 67M, 269P

捐助機構
香港賽馬會慈善信託基金
 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
 同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝

 傅德蔭基金有限公司
 Fu Tak Lam Foundation Limited

香港癌症基金會服務中心 (黃大仙)
 九龍黃大仙下邨(二區)龍昌樓
 地下C翼2-8號
 (港鐵黃大仙站C2出口)
 電郵: canfund-wts@hkcf.org

「面對癌症，只靠醫藥並不足夠。
香港癌症基金會希望為受癌症影響的人提供
專業癌症資訊和全面支援，並為他們帶來
希望和面對未來的勇氣。」

我們竭力確保抗癌路上不孤單

本小冊子由香港癌症基金會出版2025

感謝 註冊營養師周倩蕾小姐

及

香港中文大學中醫學院專業顧問 註冊中醫歐國賢博士 參與審核校對

本書內容截至稿件最終審閱日（2025年11月）為止皆正確無誤。

香港癌症基金會
Hong Kong Cancer Fund

服務熱線 3656 0800

捐款熱線 3667 6333

網站 www.cancer-fund.org



癌症小冊子



C-05-01-2025