



癌症飲食原則

一、預防癌病的飲食原則：

- (一)採用均衡營養的飲食，維持適當體重。
- (二)增加高纖維食物的攝取，如水果、蔬菜、全穀類及乾豆類。
- (三)多攝食含維生素A或胡蘿蔔素豐富的食物，如深綠色、深黃色之蔬菜、水果。
- (四)多攝食含維生素C者，如蕃石榴、柑橘類、木瓜、新鮮綠葉蔬菜。
- (五)避免高脂肪飲食。
- (六)油脂避免高溫油炸及反覆多次使用。
- (七)多選擇新鮮及自然食物，少食用鹽醃、煙燻、碳烤或加硝製的食物。
- (八)避免太燙或較刺激性的食物，如飲酒，應限量。

二、癌病治療飲食原則：

- (一)注意飲食的均衡，維持良好的營養及各種保健活動，以保持體重，增強抵抗力。
- (二)在治療期間，依各人對治療反應程度的不同，隨時作飲食上的調整，以免造成營養不良。
- (三)不可聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良。
- (四)因攝食量不足，造成體重嚴重減輕時（如減輕量高達平時體重之 2%/週，5%/月，7.5%/3 月，10%/半年），則應積極採用管灌或靜脈營養補充。
- (五)遵照醫師或營養師指示補充適量的維生素或礦物質。
- (六)定期回醫院作追蹤檢查，如有病痛或營養問題，應立刻請教醫師或營養師，以免延誤。

參考資料：

台灣癌症基金會 <https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=3098>

衛生福利部每日飲食指南手冊<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>