

# 中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

## 婦科癌病與飲食治療

### 一、前言

罹患婦科癌病的人，常常在飲食上面不知如何進食是好，在治療前後不斷有各式各樣的食物與食療方法建議病人使用，包括生機療法、素食療法、免疫中藥食療，甚至於斷食療法等。這些飲食上的改變不論從一部份或者整個，當然會影響到治療中病人的身體與病況，如果飲食的不得當不但可能無益甚至有害，必須重視。

飲食方面的配合治療應該是在主要的治療；包括手術化療或放射治療完成之後的輔助性角色。如果使用得宜，理當對癌病的治癒有間接的助益。婦癌有多種，致癌原因也有許多不同的機轉，包括子宮頸癌、卵巢癌、乳癌及內膜癌為主的婦癌與致癌病的原因與飲食均非直接有關。到目前為止我們瞭解只有一些內膜癌與乳癌病人，可能是由於飲食太豐盛，而且攝取了過量的動物類脂肪及蛋白質而間接誘導了這兩種惡性病的產生或催化。但是其他的上皮類婦癌，例如子宮頸癌、陰道癌、外陰癌及骨盆腔惡性肉瘤等等，尚無明顯的證據顯示與飲食有任何關連。有部份地區發現煙與酒可能有催發婦癌的效應，不論在治療中或復原期均宜加防範。

在各類婦癌診斷到治療完成期間，飲食方面的配合因為是協助治療之所需，基本的原則是此期間應以均衡的飲食為基礎，提供治療期中所必需的營養，促進體力的加強以渡過治療期的各種難關，此時飲食的充裕均衡，不但提供身體所需之養分也可使免疫功能康復及心理上的增強，對病情有正面的幫助。

### 二、手術與飲食

當然各種不同的治療模式也宜有不同的飲食配合，例如手術前後的營養補充也有不同，術前清淡而好消化的飲食在術後一週內仍應如此，手術兩週後恢復期，則針對病情恢復情況補強營養，並應進到防癌的飲食原則。內膜癌、乳癌者此後在動物類脂肪及蛋白質應加節制。其餘的婦癌術後只要均衡營養即可，沒有任何飲食上的禁忌，如果偏於單一類的飲食則反而有害，例如只接受偏方包括靈芝、天仙液、小麥草、鯊魚軟骨等等偏頗的飲食，會防礙了正常營養的吸收，不見得對病情有益。手術後腹漲也是一個常見的合併症，如果發生了則宜避免一些易於產酸產氣的食物，例如豆類、牛奶等，也應該避免在餐中喝太多湯汁和飲料，餐後一小時，不妨用熱水袋熱敷腹部。如果術後有便秘的現象，則相反的要多食用高纖的水果、蔬菜、麩皮等，並且多喝水，對於較嚴重的便秘患者，每晚睡前服用緩瀉藥片，次晨就會有很好的排便效果。保持排泄的通暢，可使人每天神清氣爽。

# 中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221

<http://www.clinic.org.tw>

## 三、化療與放射時之飲食

如果在化學治療或放射治療之中，飲食原則應加強補充簡單而易於吸收的營養。食慾不振有噁心嘔吐之時，除了止吐藥有所幫助之外，可以使用全靜脈注射補充水分及養分，在食慾好的階段可以補充較高濃度好吸收的養分。烹調食物時不妨添加一些開胃調料，可促進食慾而增強體力。如有口乾舌燥，則流質食物與水分的補充更要強化；布丁、麥片、優酪乳等較滑潤的營養飲食方便吞嚥及吸收，質軟細碎不油的肉汁、雞湯等也是適當的食物選擇。一旦有放射治療或化療造成腹瀉時，則應暫時進食清淡飲食，如無油的米湯及補充含電解質的運動飲料。當有重度腹瀉脫水時，則應就醫使用全靜脈注射直接給予營養及水分。

## 四、核心原則

1. 先保體重與肌肉量：體重快速下降或吃不下時，優先提高熱量與蛋白質。
2. 少量多餐：1 天 5-6 餐，避免空腹過久，降低噁心與疲倦。
3. 每餐有蛋白質：豆魚蛋肉類輪替，必要時加高蛋白配方。
4. 飲水與電解質：腹瀉、嘔吐時補充水分與電解質，避免脫水。
5. 不迷信偏方：斷食、生酮、極端禁食不應自行進行，需由醫療團隊評估。

## 五、結論

雖然多數婦科癌並非由於飲食造成，但世界衛生組織最近研究出的第一份癌守則中明確指出以植物性食品為中心之主食多樣攝取可以降低致癌率；多攝食蔬菜水果之中的維他命及β胡蘿蔔素，間接也可防癌。這個守則也適用於婦癌治療的病患，動物類脂質及非天然的加工食物均宜克制以儘少量為宜。在婦癌治療之後的大原則則是謹記上述均衡營養加上少量多餐的吸收，則額外的營養劑補品均大可不必，一些宣稱可以增強免疫力等等的健康食品，對病人是福是禍，至今仍尚未得知。此外保持適度的運動並且維持適當的體重與飲食的配合也相同的重要。根據臨床診治的經驗而言，這些問題防範得宜，定可使治療更成功而延年益壽。

## 六、參考文獻

台灣癌症基金會(2021, 4月22日)·癌友攪打飲食營養照護衛教手冊。

[https://www.canceraway.org.tw/uploads/File\\_20210422134039.pdf](https://www.canceraway.org.tw/uploads/File_20210422134039.pdf)

衛生福利部國民健康署·(2020年11月26日)。斷食可以治療癌症嗎。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=13268>