



患者及照顧者教育

# 癌症治療期間的良好飲食

此資訊有助您在癌症治療期間獲得所需的營養。本文解釋了重要的食物安全指引，以及在您膳食中加入更多卡路里和蛋白質的方法，亦有解釋不同的癌症治療會如何影響您進食，以及您可做些甚麼來應對常見的副作用。

## 關於癌症治療期間的營養

對癌症患者來說，良好營養十分重要。您也許可以現在作出一些改變，從而為您治療期間帶來幫助。首先，請遵循健康飲食習慣。這樣可令您更強壯，助您保持健康體重，也有助您抵抗感染。也許還能協助您預防或應對一些治療伴隨的副作用。

一旦開始治療，也許會變得難以遵循您平時的飲食習慣。您也許需要放寬飲食限制（加入不同類型的食物和飲料）來獲取所需營養。目前並沒有充分研究表明限制性高的飲食習慣（避免特定食物或營養的飲食習慣）對癌症病人來說是否安全。

最重要的一點是，確保您能在治療期間獲得為保持身體強健所需的卡路里和蛋白質。因為如此，本資源中的某些資訊也許會看似和您平時所遵循的飲食習慣指引截然不同。若您有疑問，請徵詢您的營養師。

## 一般營養指引

### 膳食補充劑

膳食補充劑包括維他命、礦物質和草本保健品。

您可以從均衡的飲食習慣中獲取所有營養。可是，如果您難以遵循均衡飲食，服用少劑量的多元維他命和礦物質會對您有所幫助。少劑量的補充劑，意指任何維他命或礦物質含量不超過 100% 的每日建議攝取量 (RDA)。

目前並沒有充分研究表明服用大量抗氧化劑、草藥或額外維他命及礦物質是否有助治療或治癒癌症。視乎您的特定癌症治療情況，攝取太多膳食補充劑其實可能對您有害，或是會令您的治療情況發生變化。

如您正考慮攝取任何膳食補充劑，請先與醫生商量。臨床營養師或藥劑師也可解答您的疑問。

## 食品安全

癌症治療期間，您的身體會為了抵抗感染而辛苦奮戰。因此，確保您進食的食物安全無虞將比以往任何時候都更為重要。這樣可減低您透過食物罹患疾病和其他感染的風險。欲知更多詳情和建議，請參閱我們的資源 *Food Safety During Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment))。

## 保持充足水分

您在癌症治療期間保持充足水分（攝取足夠液體）十分重要。您可飲用水以外的液體來補充水分。詳情參閱下表。

液體類型	例子
湯類	<ul style="list-style-type: none"><li>● 法式肉湯</li><li>● 法式清湯</li><li>● 清湯</li></ul>
飲品	<ul style="list-style-type: none"><li>● 水</li><li>● 碳酸水</li><li>● 果汁和蔬菜汁</li><li>● 果蓉飲品</li><li>● 運動飲品，例如佳得樂 Gatorade®</li><li>● 茶</li><li>● 奶或奶昔</li><li>● 營養補充飲料</li></ul>
甜品	<ul style="list-style-type: none"><li>● 果凍，例如 Jell-O®</li><li>● 雪條，例如 Popsicles®</li><li>● 意式雪葩、雪糕、冰凍乳酪和雪葩</li></ul>

## 獲取卡路里和蛋白質

在您治療期間，您的臨床營養師可能會向您推薦某些食物，以助您攝取更多卡路里和蛋白質，或令進食更為舒適。當中有些食物也許看起來不是太健康。您必須緊記，您只會短時間如此飲食。您的副作用一旦消失，食慾回復正常，便可以停止食用您認為不健康的食物。您的臨床營養師可助您找到最適合您的飲食方案。

## 充足飲食的建議

治療期間，您每天的食慾可能時好時壞。份量太多的餐飲可能會令您難以接受或沒有吸引力。如果您食慾減退（比平常想吃更少）或很快感到飽肚（開始進食不久便覺得飽），便會發生此情況。

以下建議有助您充分獲取每一餐的營養。

- 少食多餐。例如，每天吃 6 至 8 次小餐，而非 3 次正餐。
- 每數小時便進食一次。切勿等到肚餓才進食。
- 以沙律碟盛載較少份量的食物，而不是以晚餐碟盛載。
- 飲用高卡路里的熱朱古力、果汁和果蓉飲品。
- 避免飲用低卡路里的飲料，例如水、咖啡、茶和減肥飲品。使用「食譜」部分中的食譜，製作雙份鮮奶和奶昔。
- 在家中、出門時和上班時備妥自己愛吃的零食。
- 每天隨時進食自己喜愛的食物。例如，午餐或晚餐時進食早餐食品（例如班戟或奄列）。
- 為餐飲加入不同顏色和質感的食物，使膳食更具吸引力。
- 在輕鬆愉快的環境下與家人或好友用餐，令晚餐變成美好體驗。
- 製作香氣撲鼻的食物，例如焗麵包或炸煙肉。

## 於飲食中添加更多蛋白質的小貼士

您的身體需要平衡的卡路里及蛋白質以保持最佳運作。您的醫生或臨床營養師也許會指示您暫時增加飲食中的蛋白質含量。如果您最近動過手術或有傷口，吃多點蛋白質有助您傷口痊癒。以下建議將幫助您增加飲食中的蛋白質。

- 食用富含蛋白質的食物，如雞肉、魚肉、豬肉、牛肉、羊肉、蛋類、牛奶、芝士、豆類、堅果或堅果醬，以及豆類製品。
- 飲用雙份鮮奶，以及在需要使用奶或水的食譜中使用雙份鮮奶，例如即食布甸、可可、奄列和班戟拌粉。要製作雙份鮮奶，請在攪拌機中混合 1 包（大約 1 杯）脫脂奶粉和 1 夸脫全脂牛奶。將其存放於雪櫃內。
- 在熱或冷的穀物片中加入雙份鮮奶或即飲營養補充劑（例如 Ensure®）。

- 將芝士和熟肉粒加入奄列或法式蛋批內。
- 將無味蛋白粉加入忌廉湯、薯蓉、奶昔和砂鍋菜內。
- 以芝士、堅果醬（如花生醬、腰果醬及杏仁醬）配搭餅乾作零食。
- 將堅果醬塗在蘋果、香蕉或西芹上。
- 嘗試蘋果片配芝士角，並淋上蜜糖。
- 將堅果醬加入奶昔或冰沙內。
- 以堅果、葵花籽或乾種子作零食。
- 將堅果和種子加入麵包、鬆餅、班戟、曲奇和窩夫內。
- 嘗試鷹嘴豆蓉配烤比得包。把鷹嘴豆蓉塗在三文治上，或是加一舀到沙律中。
- 將煮熟的肉加入湯羹、砂鍋菜及沙律內。
- 將麥胚、花生、奇亞籽或亞麻籽粉加入穀類食品、砂鍋菜和乳酪內。
- 選用希臘乳酪而不是一般乳酪。
- 吃蛋製的甜品，例如磅蛋糕、布甸、吉士和芝士蛋糕。
- 將額外的蛋或蛋白加入吉士、布甸、法式蛋批、班戟漿、法式多士蛋液、炒蛋或奄列內。
- 將磨碎的芝士加入醬汁、蔬菜及湯羹內。您亦可將其加入焗薯仔、薯蓉、砂鍋菜及沙律內。
- 將茅屋芝士或利可他軟芝士加入砂鍋菜、意大利麵菜式或蛋類菜式內。
- 把芝士放在漢堡包和吉列肉扒上融化。
- 在沙律內加入鷹嘴豆、芸豆、豆腐、水煮蛋、堅果、種子及煮熟的肉或魚。
- 使用經巴士德消毒的骨湯來烹調湯羹和燉肉。

## 於飲食中添加更多卡路里的小貼士

以下建議有助您進食更多卡路里。這些建議可能有違您本身對健康飲食的認知。可是，在您治療和康復期間，最重要是您能獲取足夠的卡路里和蛋白質。

- 避免進食標有「低脂」、「脫脂」或「節食」字樣的食物及飲料。譬如，選擇全脂牛奶，而非脫脂牛奶。

- 以水果乾、堅果或乾種子作零食。將它們加到熱燕麥片、雪糕或沙律內。
- 飲用果蓉飲品或果昔。
- 將牛油、酥油或油加入薯仔、米飯及意大利麵內。亦可將其加入熟菜、三文治、多士及熱穀麥片內。
- 將忌廉芝士或堅果醬塗在多士或貝果上，或是當作醬汁塗在蔬菜上。
- 將忌廉芝士、果醬和花生醬塗在餅乾上。
- 將果醬或蜜糖加入麵包和餅乾內。
- 拌勻果醬和果粒，並淋在雪糕或蛋糕上食用。
- 用墨西哥脆餅沾牛油果醬或忌廉芝士，當作零食食用。
- 將高卡路里的醬汁用於沙律、焗薯仔，以及蔬菜（如四季豆或蘆筍）。
- 將酸忌廉、椰奶、半鮮忌廉，或重忌廉加入薯蓉、蛋糕及曲奇的食譜。您亦可將其加入班戟麵糊、醬汁、肉汁、湯羹和砂鍋菜內。
- 把芝士或忌廉芝士放在焗薯仔上。
- 把淡忌廉放在蛋糕、窩夫、法式多士、水果、布甸和熱朱古力上。
- 烹調蔬菜或意大利麵時加入忌廉醬，或是在進食前淋上橄欖油。
- 將蛋黃醬、奶油沙律醬，或蒜泥蛋黃醬加入沙律、三文治及蔬菜蘸醬。
- 拌勻穀麥和乳酪，或是將其放在雪糕或水果上。在曲奇、鬆餅和麵包的麵糊中使用穀麥。
- 用甜煉奶點綴雪糕或無糖蛋糕。將煉奶和花生醬混合以增加卡路里及增添風味。
- 將麵包粒加入沙律內。
- 進食時，把餡料當作配菜食用。
- 飲用自製奶昔類飲品。請試用「食譜」部分中的食譜。您亦可飲用高卡路里、高蛋白質飲品，例如 Carnation® 早餐精選或 Ensure®。請參閱下一部分的清單，看看您可選購哪些營養補充劑。
- 將牛油果加入冰沙、湯羹、沙律和奄列內，以及當作醬汁塗在多士上。
- 將沙律醬或酸忌廉加入沙律（例如吞拿魚或蛋沙律）內，或是當作醬汁塗在三文治上。

## 營養補充劑

如您無法自製奶昔，市面有很多可供選購的營養補充劑。有些高卡路里即飲飲品會添加維他命和礦物質。另外也有些粉狀飲品，可供您混合進其他食物或飲品內。大部分亦不含乳糖，意味著即使您患有乳糖不耐症（難以消化奶製品）也可以飲用。

即飲飲品一經開啟必須冷藏。把粉末混合進液體後亦需冷藏。

## 清淡原味飲品

這些飲品對喜歡微甜口味的人來說十分有用，可以用這些飲品為主要材料來製作稍為增甜的奶昔。這些飲品為：

- 不含乳糖
- 無麩質
- 猶太教餐點

營養補充劑（生產商）	營養成分
Osmolite® 1 Cal（雅培，Abbott）	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 250 卡路里</li><li>● 10.5 克蛋白質</li></ul>
Isosource® HN（雀巢，Nestlé）	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 300 卡路里</li><li>● 13.5 克蛋白質</li></ul>
Glytrol® 原味（雀巢，Nestlé）	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 250 卡路里</li><li>● 11.3 克蛋白質</li></ul>

## 經調味和增甜的飲品

這些飲品有雲呢拿、朱古力、士多啤梨和其他口味，實際視乎品牌而定。這些飲品為：

- 不含乳糖
- 無麩質

- 猶太教餐點

營養補充劑 (生產商)	營養成分
Ensure Original (雅培, Abbott)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 255 卡路里</li> <li>● 9 克蛋白質</li> </ul>
Boost® Original (雀巢, Nestlé)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 240 卡路里</li> <li>● 10 克蛋白質</li> </ul>
Ensure Plus (雅培, Abbott)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 350 卡路里</li> <li>● 13 克蛋白質</li> </ul>
Boost Plus (雀巢, Nestlé)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 360 卡路里</li> <li>● 14 克蛋白質</li> </ul>
Boost Very High Calorie (雀巢, Nestlé)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 530 卡路里</li> <li>● 22 克蛋白質</li> </ul>
Ensure High Protein (雅培, Abbott)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 160 卡路里</li> <li>● 16 克蛋白質</li> </ul>
Boost High Protein (雀巢, Nestlé)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 240 卡路里</li> <li>● 20 克蛋白質</li> </ul>
Ensure Compact (雅培, Abbott)	每份 (4 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 220 卡路里</li> <li>● 9 克蛋白質</li> </ul>
Boost Compact (雀巢, Nestlé)	每份 (4 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 240 卡路里</li> </ul>

- 10 克蛋白質

## 低糖飲品（適合糖尿病患者）

這些飲品有雲呢拿、朱古力和其他口味，實際視乎品牌而定。這些飲品為：

- 不含乳糖
- 無麩質
- 猶太教餐點

營養補充劑（生產商）	營養成分
Glucerna® Shake（雅培，Abbott）	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 180 卡路里</li> <li>● 10 克蛋白質</li> </ul>
Boost Glucose Control（雀巢，Nestlé）	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 14 克蛋白質</li> </ul>
Glytrol Vanilla（雀巢，Nestlé）	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 11.3 克蛋白質</li> </ul>

## 水果飲品

這些飲品有蜜桃、橙、野莓、冰茶、蘋果、藍莓、石榴和其他口味，實際視乎品牌而定。這些飲品為：

- 不含脂肪
- 不含乳糖
- 無麩質
- 猶太教餐點

營養補充劑（生產商）	營養成分
Ensure Clear（雅培，Abbott）	每份（8 安士）含有：

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 9 克蛋白質</li> </ul>
Boost Breeze (雀巢, Nestlé)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 9 克蛋白質</li> </ul>
Resource® Diabetishield (雀巢, Nestlé)  備註：此飲品專為糖尿病患者而設	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 150 卡路里</li> <li>● 7 克蛋白質</li> <li>● 30 克碳水化合物</li> </ul>

## 以奶類為主、經調味和增甜的粉末

這些粉末可以混合進奶或水內，實際視乎品牌而定。這些粉末設有雲呢拿、朱古力和士多啤梨口味。

- 這些產品大部分含有乳糖。
- 每份的脂肪含量取決於品牌以及應混合全脂奶、低脂奶還是水。

營養補充劑 (生產商)	營養成分
Carnation Breakfast Essentials™ (Carnation)  備註：此飲品設有不同預先攪拌好的罐裝。有些口味設有無糖版本。	加入全脂奶後每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 280 卡路里</li> <li>● 12 克蛋白質</li> </ul>
無糖 (人工增甜) Carnation Breakfast Essentials (三花, Carnation)	加入全脂奶後每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 210 卡路里</li> <li>● 14 克蛋白質</li> </ul>
Scandishake® (Aptalis)  備註：此飲品設有不含乳糖版本。	加入全脂奶後每份 (11 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 600 卡路里</li> <li>● 12 克蛋白質</li> </ul>

## 原味補充劑

這些補充劑可混進飲品或濕的食物 (例如班戟、鬆餅和布甸) 中，增加卡路里和蛋白質。

不應把這些補充劑用作您唯一的營養來源。請徵詢您的營養師，瞭解如何把這些補充劑

融入餐單內。

營養補充劑 (生產商)	營養成分
Scandical® (粉狀) (Aptalis)	每湯匙粉末含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 35 卡路里</li></ul>
Benecalorie® (流質) (雀巢, Nestlé)	每 1.5 安士液體含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 330 卡路里</li><li>● 7 克蛋白質</li></ul>
Unjury® Medical Quality Protein™ (粉狀) (Unjury)	每舀 (24 克) 粉末含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 90 卡路里</li><li>● 21 克蛋白質</li></ul>

## 適合需限制鉀和磷攝取量人士的營養補充劑

這些飲品有雲呢拿、牛油胡桃和莓果口味。這些產品為：

- 不含乳糖
- 無麩質
- 猶太教餐點

營養補充劑 (生產商)	營養成分
Nepro® (雅培, Abbott)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 425 卡路里</li><li>● 19 克蛋白質</li></ul>
Suplena® (雅培, Abbott)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 425 卡路里</li><li>● 11 克蛋白質</li></ul>
Novasource® Renal (雀巢, Nestlé)	每份 (8 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 475 卡路里</li><li>● 21.6 克蛋白質</li></ul>
Renalcal® (雀巢, Nestlé)	每份 (8.45 安士) 含有：

- 500 卡路里
- 8.5 克蛋白質

## 高卡高蛋白質的布甸

這些布甸有雲呢拿、朱古力和牛油糖口味。這些產品為：

- 不含乳糖
- 無麩質
- 猶太教餐點

營養補充劑（生產商）	營養成分
Boost Nutritional® 布甸（雀巢，Nestlé）	每份（4 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 9 克蛋白質</li> </ul>
Ensure pudding（雅培，Abbott）	每份（4 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 9 克蛋白質</li> </ul>

## 適合糖尿病患者的零食棒

這些產品為：

- 猶太教餐點

營養補充劑（生產商）	營養成分
Glucerna Snack Bar（雅培，Abbott）	每個小食棒含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 150 至 160 卡路里</li> <li>● 10 至 11 克蛋白質</li> </ul> 備註：卡路里和蛋白質視乎口味而定。

## 有機營養奶昔

這些零食有甜雲呢拿豆、忌廉朱古力軟糖、冰凍摩卡，以及士多啤梨加忌廉口味。這些產品為：

- 無麩質
- 不含豆類
- 99.3% 不含乳糖
- 猶太教餐點

營養補充劑 (生產商)	營養成分
Orgain™ (Nutricia)	每份 (11 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 255 卡路里</li> <li>● 16 克蛋白質</li> </ul>
Kate Farms	每份 (11 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 255 卡路里</li> <li>● 16 克蛋白質</li> </ul>

## 高蛋白質低糖奶昔

這些補充劑以預製奶昔形式出售，設有各種口味或粉裝版本。這些產品為：

- 無麩質
- 不含豆類
- 低糖

營養補充劑 (生產商)	營養成分
Premier Protein Shakes (Premier Protein)	每份 (11 安士) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 160 卡路里</li> <li>● 30 克蛋白質</li> <li>● 1 克糖</li> </ul>
Premier Protein Powder (Premier Protein)	每份 (47 克) 含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 180 卡路里</li> <li>● 30 克蛋白質</li> <li>● 3 克糖</li> </ul>

請詢問您當地的市場或藥房是否出售任何這些營養補充劑。您也可以在网上訂購並送貨

到自己家中。聯絡資料如下。

- **Abbott Nutrition**  
800-258-7677  
[www.abbottstore.com](http://www.abbottstore.com)
- **Aptalis**  
800-472-2634  
<http://store.foundcare.com/aptalis>
- **Carnation**  
800-289-7313  
[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)
- **Nestlé**  
800-422-ASK2 (800-422-2752)  
[www.nestle-nutrition.com](http://www.nestle-nutrition.com)
- **Nutricia**  
800-365-7354  
[www.Nutricia-NA.com](http://www.Nutricia-NA.com)
- **Unjury**  
800-517-5111  
[www.unjury.com](http://www.unjury.com)
- **Orgain**  
888-881-GAIN (888-881-4246)  
[www.orgain.com](http://www.orgain.com)
- **Kate Farms**  
805-845-2446  
[www.katefarms.com](http://www.katefarms.com)

## 透過飲食控制病徵及副作用

本部分介紹的提議可助您應付以下情況：

- 食慾不振
- 便秘（排便次數較平時少）
- 腹瀉（稀溏或水樣排便）
- 口乾
- 口腔潰瘍或喉嚨痛
- 味覺改變
- 早飽
- 噁心
- 疲勞

如果您出現上述任何症狀，請告訴醫生或護士後再遵循以下提議。改變飲食習慣會有幫助，但您可能需要藥物治療來最有效地控制副作用。如為您開具處方藥物，請務必按照

醫療團隊的指引來服藥。

## 食慾不振

食慾不振的意思是食慾有所下降或無心進食。這是癌症治療極為常見的副作用。

您可能會於每天特定時間胃口較好，可以吃多些。若您有此情況，請充分利用這些時段，盡可能嘗試吃多一點。請參閱本資源的「獲取卡路里和蛋白質」部分，瞭解有甚麼方法可確保您能盡可能充分利用每份餐點和零食。

有時候，您也許完全不會感到肚餓。若出現此情況，請嘗試按時進食。例如，每 2 小時進食一次，而不是等到肚餓才進食。為自己設定鬧鐘有助於提醒自己。

## 便秘

便秘是常見的問題，會令排便變得困難。若您出現便秘問題，排便可能會：

- 太硬
- 太小
- 難以排出
- 次數比平常更少

便秘可能由很多因素引致，包括飲食、活動及生活方式。有些化療及止痛藥亦可能引致便秘。

以下是一些透過膳食控制便秘問題的方法。

### 吃多些高纖維食物

纖維十分重要，因為可增加糞便的大小。這樣有助您的身體把糞便排出體外。在您的飲食中加入纖維，每次加入一種食物。確保攝入足夠液體以避免脹氣及胃脹。高纖維食物的例子包括：

- 水果
- 蔬菜
- 麥麩鬆餅
- 全麥五穀類食物，如全麥穀物片、意大利麵、麵包及糙米

- 堅果及種子

## 飲用充足液體

盡量每天至少飲用 8 至 10 杯（8 安士）的液體。喝水、果汁和蔬菜汁、奶類和其他液體。這樣有助保持糞便柔軟。參閱「保持充足水分」部分，瞭解可飲用甚麼液體。

## 定時進食

嘗試每天於同一時間進食。如您需更改膳食習慣，應慢慢地作出改變。

## 四處走動

體育活動亦有助改善便秘。做一些輕量的體育活動（例如步行或慢慢地行樓梯）有助食物通過消化系統。開始進行任何新的體育活動前，應事先徵詢醫生建議。

## 腹瀉

腹瀉是指頻繁、稀溏、水樣的排便，會令食物迅速通過腸道。若出現此情況，身體便無法充分地吸收水分和營養。腹瀉可能由以下因素引致：

- 化學療法
- 放射治療
- 胃部或腸道手術
- 藥物治療
- 難以消化奶類和奶品
- 攝取過多糖醇，如無糖糖果中的山梨醇或甘露醇
- 其他食物過敏

使用以下建議控制腹瀉問題前，應事先徵詢醫生建議。

## 飲用充足液體

每天至少飲用 8 至 10 杯（8 安士）的液體。這樣有助補充您腹瀉時流失的水分和營養。嘗試飲用：

- 摻水的果汁和果蓉飲品
- 原味 Pedialyte®

- 椰青水
- 可加入水內的電解質片，例如 Nuun®
- 可和水混合的電解質粉，例如 DripDrop®
- 添加了電解質的水，例如 Propel®
- 不含咖啡因的汽水。等汽水靜置幾分鐘，減少氣泡量，然後才飲用。

更多例子，請參閱「保持充足水分」部分。

## 請遵循以下膳食指引

避免過熱或過冷、高糖、高脂肪和辛辣的食物。這些食物會對您的消化系統造成刺激，或會加劇腹瀉。若您有腹瀉問題，請遵循以下飲食指引。

### 水果及蔬菜

可嘗試食用的食物	應避免食用的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徹底煮熟、去片和蓉狀或罐裝的蔬果</li> <li>● 香蕉</li> <li>● 切皮蘋果或蘋果醬</li> <li>● 摻水的果汁和果蓉飲品</li> <li>● 幼滑花生醬</li> </ul> <p>這些食品大部分含有鉀和液體，有助補充您身體因腹瀉而流失的營養。這些食品亦含有水溶性纖維，或可減輕腹瀉。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生的蔬果、整粒堅果及種子（「可嘗試食用的食物」一欄中列明的食物除外）</li> <li>● 可引致脹氣的蔬菜，如西蘭花、椰菜花、椰菜、豆類及洋蔥</li> </ul>

### 澱粉質和碳水化合物

可嘗試食用的食物	應避免食用的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精製白麵包、穀物片、米飯、意大利麵及穀粉類 (farina)</li> <li>● 焗薯仔或薯蓉（去皮）</li> <li>● 餅乾、蝴蝶脆餅、格拉漢姆餅乾</li> </ul> <p>當中部分食品含有鹽分，有助補充您身體因腹瀉而流失的營養。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 麵包、意大利麵、穀物片、糙米及 3 克或以上的纖維</li> <li>● 含堅果或種子的麵包類產品</li> <li>● 高脂的麵包類和糕點，例如牛角包和冬甩</li> <li>● 煎炸薯仔</li> </ul>

### 肉類和肉類代替品

可嘗試食用的食物	應避免食用的食物
----------	----------

- 去皮瘦肉（例如雞胸或火雞胸）
- 烱蛋
- 豆腐

這些都是清淡低脂而且低纖維的食物。可減輕您消化系統的負擔。

- 高油脂肉類，例如莎樂美腸、辣肉腸或香腸
- 煎炸肉類和豆腐
- 連皮肉類

這些食物會加重您消化系統的負擔。可能會導致不適並令腹瀉加劇。

## 奶品類

可嘗試食用的食物	應避免食用的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 低脂奶或乳酪</li> </ul> <p>若您難以消化奶類和奶品，請嘗試不含乳糖的奶（如 Lactaid® 奶）或不含乳製品的奶（例如豆奶、杏仁奶、燕麥奶、椰奶或米奶）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全脂奶</li> <li>● 優質或高脂雪糕</li> <li>● 高脂芝士</li> <li>● 酸忌廉</li> </ul>

## 調味料

可嘗試食用的食物	應避免食用的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鹽（除非您因其他理由而必須戒鹽）</li> <li>● 零脂肪肉汁和沙律醬料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大量的糖和香料</li> <li>● 豐富的肉汁和沙律醬料</li> <li>● 含咖啡因的食物或飲品，例如朱古力、茶或汽水</li> </ul> <p>這些食物會加重您消化系統的負擔。可能會導致不適並令腹瀉加劇。</p>

## 口乾

口乾可能由以下因素引致：

- 化學療法
- 放射治療
- 藥物治療
- 頭部或頸部手術
- 感染
- 其他健康問題

口乾也可能導致齲齒。這是由於您產生的口水較少，而口水的作用是保護牙齒免於蛀壞。若您有口乾，口腔衛生（照顧好口腔）便十分重要。避免使用成分以酒精為主的漱口水。請以自製漱口水代替，做法為把 1 茶匙梳打粉和 1 茶匙鹽混合進 1 夸脫（4 杯）暖水內。請每兩小時以此漱口水漱口一次。

出現口乾時，進食會較困難。有些食物可能難以咀嚼及吞嚥。您所進食的食物種類可有助緩解該問題。請選用質感濕潤軟柔而且易於吞嚥的食物。避免太乾或粗糙的食物。

全天飲用充足液體。進食時，在每一口之間喝一點液體，可令咀嚼及吞嚥更加容易。

若您有口乾問題，請遵循以下飲食指引。

可嘗試食用的食物	應避免食用的食物
<p>柔軟和蓉狀食品，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 砂鍋菜、豆類菜式、芝士通心粉和炒蛋</li><li>● 滑嫩的熟雞肉和魚肉</li><li>● 燉肉和忌廉湯</li><li>● 煮過的穀物片</li><li>● 嬰兒食品</li><li>● 加入至食物中的醬汁、肉汁、果汁、清湯、植物牛油和酸忌廉</li><li>● 麵包、餅乾和其他可沾牛奶或茶來吃的烘焙食品</li><li>● 新鮮菠蘿或木瓜</li></ul> <p>冷食，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 奶昔、冰沙、乳酪、魚膠、茅屋芝士和營養補充劑（請見「營養補充劑」部分）</li><li>● 蔬果蓉</li></ul> <p>吃無糖硬糖果和咀嚼香口膠或可有助紓緩。嘗試柑橘、肉桂或薄荷口味。</p>	<p>粗糙或乾的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 無醬汁的乾肉</li><li>● 乾且粗糙的麵包、餅乾、蝴蝶脆餅和穀物片</li><li>● 粗糙的生蔬果</li></ul>

## 口腔潰瘍或喉嚨痛

某些化學療法以及頭部或頸部接受放射治療可能會導致口腔潰瘍和喉嚨痛。

口腔潰瘍或喉嚨痛或會令您難以進食。進食方式可有助緩解該問題。以下的建議有助您避免刺激口腔：

- 將食物煮至軟熟。用攪拌機將食物製成糊狀。
- 將食物切成小塊以便咀嚼。
- 請經常漱口。嘗試使用漱口水會有幫助，做法為把 1 茶匙鹽和 1 茶匙梳打粉混合進 1 夸脫（4 杯）暖水內。若此方法沒有效果，請向醫生諮詢有甚麼其他推薦使用的漱口水。
- 使用飲管飲用。這樣可避免液體接觸您的口腔潰瘍。
- 若您的醫生或牙醫允許，請刷牙和舌頭。
- 飲用多點液體有助保持口腔清潔。

若您有口腔潰瘍或喉嚨痛，試吃較軟、清淡、微溫或冷凍的食物可會有幫助。避免會增加痛楚的食物，例如乾的食物以及辛辣、鹹、酸或酸性的食物。

若您有口腔潰瘍，請遵循以下飲食指引。

可嘗試食用的食物	應避免食用的食物
<p>清淡柔軟的蓉狀食品，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 砂鍋菜、薯蓉、芝士通心粉和炒蛋</li> <li>● 煮熟後質感柔軟的蓉狀雞肉和魚肉</li> <li>● 忌廉湯</li> <li>● 煮過的穀物片</li> <li>● 嬰兒食品（木薯和清淡口味）</li> <li>● 加入至食物中的牛油、酸忌廉、油和暖醬汁（您能接受的醬汁）</li> <li>● 麵包、餅乾和其他可沾牛奶或茶來吃的烘焙食品</li> </ul> <p>冷食，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶昔、冰沙、乳酪、魚膠、茅屋芝士和 Ensure（雅培加營素）等營養補充劑</li> </ul>	<p>粗糙或乾的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 乾肉</li> <li>● 乾麵包、餅乾和蝴蝶脆餅</li> <li>● 粗糙的生蔬果</li> </ul> <p>辛辣、鹹、和酸性的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 以胡椒或辣椒粉等大量香料製作的食物</li> <li>● 高鹽分或以醋製成的食物</li> <li>● 柑橘類水果產品（例如橙汁和檸檬水）</li> <li>● 番茄產品（例如意大利麵醬汁、番茄汁或番茄湯）</li> </ul>

## 味覺改變

您的味覺或會受化學療法、放射治療和某些藥物治療影響。

味覺分為 5 大感覺：甜、酸、苦、辣和鹹。味覺改變程度因人而異。最常見的改變是口內出現苦味和金屬味。有時候，食物可能完全沒有味道。治療結束後，這些改變通常便

會消失。

照顧好口腔十分重要，有助舒緩味覺改變。您可以刷牙和舌頭（若您的醫生或牙醫允許），以及喝多些液體。您的照護團隊亦可能推薦您使用無酒精漱口水（例如 Biotene®）。您亦可自製漱口水，做法為把 1 茶匙梳打粉和 1 茶匙鹽混合進 1 夸脫（4 杯）暖水內。請全天經常使用漱口水（用餐前後）。

## 若食物看起來索然無味

- 更改食物的質感。例如，您可能會愛吃薯蓉多於焗薯仔。
- 更改食物的溫度。有些食物冰冷或室溫時味道會更可口。
- 選擇和製作賣相及氣味均符合您喜好的食物。
- 如果香料和調味料不會令您不適，可以用多一點。例如：
  - 在食物中加入醬料及調味料（如豉油或茄汁）。
  - 用沙律醬、果汁或其他醬汁醃製肉類或肉類代替品。
  - 用洋蔥或大蒜調味蔬菜或肉類。
  - 在食物中加入香草（如迷迭香、羅勒、牛至及薄荷）。
  - 把水果混合進您的奶昔或乳酪內。您也可以嘗試薄荷或咖啡口味的奶昔。
- 嘗試味酸和酸性的食物。這樣或有助刺激您的味覺。
- 每次進餐時，嘗試在一餐間吃不同味道的美食。例如，可嘗試：
  - 茅屋芝士配菠蘿。
  - 罐裝水果和原味乳酪。
  - 烤芝士和番茄汁。

## 若口腔內出現苦味或金屬味

- 餐前用清水漱口。
- 若感覺肉類味苦，可嘗試用醬汁或果汁醃製，或者可在肉上擠檸檬汁。請僅在無口腔潰瘍時這樣做。
- 進食肉類代替品（如奶品類及豆類）以攝取蛋白質。
- 使用膠餐具。

- 嘗試無糖薄荷糖或香口膠。
- 避免罐裝食品（例如醬汁和湯羹）。應改為選購以玻璃或膠瓶或盒盛裝的產品。

## 若食物太甜

- 為食物加點鹽。
- 以水稀釋甜的飲品。
- 如果所有食物吃起來都很甜，請嘗試多吃一些酸性食物，例如有檸檬的食物。

## 若食物味道或氣味和平常不同

- 避免氣味強烈的食物。由於牛肉和魚類氣味最為強烈，請嘗試食用家禽類、蛋類和奶品類。
- 煮食時，把煲蓋或鍋蓋朝著與自己相反的方向打開，令氣味遠離自己，而不是飄向自己。
- 如果煮食氣味令您困擾，請於煮食時打開窗戶。
- 應選擇可以冷吃或以室溫進食的食物。先等食物冷卻，然後才進食。室溫食物或冷食的氣味沒有熱食強烈。
- 試用不同的調味和食物組合，例如：
  - 為食物加入醬汁。
  - 更改食物的溫度和口感。
- 如果您沒有口腔潰瘍，可嘗試吃酸的食物（例如檸檬片或柑橘類水果）來刺激味覺。
- 進食前後請漱口。
- 在用餐期間小口小口地飲用飲品，沖走食物的味道。

## 早飽

早飽是指進食時比平常更早出現飽腹感。例如，當僅進食到一半時，您或會覺得已經吃不下了。早飽可能由胃部手術、便秘、部分藥物和其他事情引致。

若您過早出現飽腹感，請嘗試：

- 少食多餐。

- 於餐前或餐後飲用大部分所需的液體。用餐時喝東西會令您更快感到飽肚。
- 為餐點加入富含卡路里和蛋白質的食物（例如脫脂奶粉、麥胚、堅果醬、牛油果、油、牛油）。
- 用餐後進行輕度體育活動（如步行）。這樣有助於食物通過您的消化系統。

## 噁心及嘔吐

噁心即是胃部不適或有想嘔吐的感覺。放射治療、化療及手術均可引致噁心。噁心亦有可能是疼痛、藥物及感染引致。

如您感到噁心，則亦有可能出現嘔吐。若您有嘔吐，請盡可能遵循此部分列明的建議。請飲用富含電解質的飲品，確保自己保持充足水分。請參閱本資源上述的「保持充足水分」部分以瞭解例子。

以下建議有助您透過營養控制噁心。請詢問醫生或護士您是否需要止嘔藥（預防或醫治噁心和嘔吐的藥物）。

可嘗試食用的食物	應避免食用的食物
<p>高澱粉質而且低脂無味的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 乾多士、餅乾和貝果</li> <li>● 天使蛋糕和雲呢拿威化餅</li> <li>● 雪葩、低脂雪糕或冰凍乳酪</li> <li>● 魚膠</li> <li>● 沒有增甜的罐裝水果</li> </ul> <p>冷食，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 含豐富蛋白質的冰冷食品，例如去皮雞肉、芝士和乳酪</li> <li>● 清淡意大利麵沙律</li> <li>● 雪條</li> <li>● 冷凍透明流質飲食，例如 Ensure Clear 等營養補充劑和以水稀釋的果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高脂、太辣或太甜的食物</li> <li>● 高油脂肉類</li> <li>● 煎炸物，例如蛋和薯條</li> <li>● 加入大量忌廉的湯羹</li> <li>● 忌廉燉菜</li> <li>● 高脂高糖的糕點、冬甩和曲奇</li> <li>● 以重口味香料製作的食物，例如胡椒或辣椒、洋蔥、辣醬汁或沙律醬料</li> </ul> <p>高脂食物可能會在您胃中逗留較久，難以消化。這些食物大都有強烈氣味或味道，有可能導致或是加劇噁心。</p>

## 一般建議

- 注意您進食的食物量。吃得太多可能令胃部受壓。
- 嘗試食用預先製妥的食物（例如外賣食物或雪藏晚餐），避免烹調或製作食物時感到

噁心。如有需要，可請別人代您煮食。

- 若食物的氣味令您噁心：
  - 嘗試冷食，如三文治或沙律。這些食物的氣味沒有熱食強烈。
  - 若可以，熱食烹煮期間離開烹煮區域。
  - 請別人代您取食物。
  - 等食物冷卻幾分鐘後再進食。
  - 不要前往有強烈氣味的地方。
- 少食多餐。這樣可防止您過飽，並有助您全天攝取更多食物。
- 於兩餐之間飲用大部分所需的液體。這樣有助避免您過早出現飽腹感或肚脹。
- 細嚼慢嚥。避免餐後立即進行活動。這樣有助促進消化。
- 在輕鬆愉快的環境下用餐。例如：
  - 選擇一個溫度適宜的放鬆場所。
  - 與朋友或家人一起用餐。這樣或有助您減輕噁心感覺。
  - 穿著寬鬆舒適的衣服。
- 若您於早上感到噁心，請把餅乾或乾多士放在床邊。先吃下這些食物再下床。
- 避免在快接受治療時或治療一結束後便進食您最喜愛的食物。若您通常在治療期間或之後感到噁心，或會開始討厭這些食物。

如果您長期受到噁心困擾，撰寫食物日記也許會對您有用。食物日記的作用是記錄您進食了甚麼、進食時間以及用餐環境。請把一切會令您感到噁心的情況記錄下來，並與您的醫生、護士或營養師進行討論。

## 疲勞

疲勞是癌症及癌症治療最常見的副作用。疲勞或會令您無法進行日常活動。亦可能會影響您的生活質素，令您更加難以忍受療程。

疲勞可能由很多症狀引致，例如：

- 食慾不振
- 抑鬱

- 噁心及嘔吐
- 腹瀉或便秘

控制這些症狀亦有助改善疲勞。如您出現上述任何情況，請告訴您的醫療保健提供者。

另一種控制疲勞的方法是節省您的精力。您可透過以下方式做到這一點：

- 如果您在某天感到精力較為充沛，請為自己製作份量較多的食物。把食物按每餐份量分好後雪藏，到了某天您沒精力煮食時，便有方便的冷藏食物可供食用。
- 向家人及朋友尋求選購食物及煮食方面的協助。
- 當您精力不足時，可選購預製食物。
- 將經常使用的調味品及用具置於手邊。
- 煮食時坐下，不要站著。
- 經常少量進食高卡路里的食物或零食。這樣一來，或可減低您身體消化食物所需的能量。

若您是獨居人士，不能採購食物或煮食，您或合資格參加食物計劃，例如「我們傳遞上帝的愛」或「上門送餐服務」。有些計劃可能有年齡或入息要求。您的社工可以為您提供更多資訊。

對一些人來說，經常進行體育活動可有助提升精力。與您的醫生溝通有關輕中度體育活動事宜，例如步行或園藝。研究顯示，適量體育活動可令您較輕鬆地進行日常活動，亦能提升精力水平，提高食慾，以至改善情緒。

## 食譜

請勿把生蛋放進奶昔內。生蛋或會引致食物中毒。

如您患有糖尿病或高血糖，這些食譜可能不適合您。請徵詢您的營養師。

### 雙份鮮奶

材料與做法	營養成分
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 夸脫全脂奶</li> <li>● 1 包（大約 1 杯）脫脂奶粉（可製作大約 1 夸脫的產品）</li> </ul>	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 230 卡路里</li> </ul>

用攪拌機拌勻，然後冷藏。

- 16 克蛋白質

## 標準奶昔

材料與做法	營養成分
<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 杯雙份鮮奶</li><li>● 2 杯超級優質雪糕（任何口味）</li><li>● 2 湯匙糖或糖漿</li></ul> 用攪拌機拌勻，然後冷藏。	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 470 卡路里</li><li>● 11 克蛋白質</li></ul>

## 標準乳酪奶昔

材料與做法	營養成分
<p>此奶昔沒有標準奶昔那麼甜。也許適合喜歡微甜口味的人。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 8 安士原味乳酪（如無法找到一般乳酪，請選用低脂乳酪）</li><li>● 2 杯超級優質雪糕（任何口味）</li><li>● 4 安士雙份鮮奶</li></ul> 用攪拌機拌勻，然後冷藏。	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 380 卡路里</li><li>● 10 克蛋白質</li></ul>

## 適合糖尿病患者的標準奶昔

材料與做法	營養成分
<ul style="list-style-type: none"><li>● 8 安士雙份鮮奶</li><li>● 2 杯無糖雪糕（任何口味）</li><li>● 4 茶匙油菜籽或橄欖油</li><li>● 2 茶匙 NutraSweet® 或其他無卡路里代糖（可選）</li></ul> 用攪拌機拌勻，然後冷藏。	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 260 卡路里</li><li>● 10 克蛋白質</li></ul>

## 不含乳製品的標準奶昔

材料與做法	營養成分
<ul style="list-style-type: none"><li>● 8 安士燕麥奶、豆奶或杏仁奶</li></ul>	每份（8 安士）含有：

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 杯不合乳製品的雪糕（任何口味）</li> <li>● 4 湯匙油菜籽或橄欖油</li> <li>● 2 湯匙楓糖漿或糖（如您使用增甜非乳製品奶類，則請勿加入此材料）</li> <li>● （僅限雲呢拿奶昔）加入 ½ 茶匙雲呢拿精油</li> </ul> <p>用攪拌機拌勻，然後冷藏。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 285 卡路里</li> <li>● 6 克蛋白質</li> </ul>
---	---

## 雲呢拿杏仁奶昔

材料與做法	營養成分
<p>按照食譜製作「標準奶昔」時使用雲呢拿雪糕，並加入以下材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯杏仁粉（去殼）</li> <li>● ½ 茶匙雲呢拿精油（如有需要可加入更多增甜劑）</li> </ul> <p>用攪拌機拌勻，然後冷藏。</p>	<p>每份（8 安士）含有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 480 卡路里</li> <li>● 15 克蛋白質</li> </ul>

## 朱古力杏仁奶昔

材料與做法	營養成分
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 按照食譜製作「標準奶昔」時使用雲呢拿雪糕。</li> <li>● 以 ½ 杯朱古力糖漿取代標準奶昔食譜內的其他增甜劑。</li> <li>● 加入 ½ 杯杏仁粉。</li> </ul> <p>用攪拌機拌勻，然後冷藏。</p>	<p>每份（8 安士）含有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 500 卡路里</li> <li>● 13 克蛋白質</li> </ul>

## 楓糖核桃或胡桃奶昔

材料與做法	營養成分
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯雙份鮮奶</li> <li>● 2 杯超級優質雲呢拿雪糕</li> <li>● ¼ 杯楓糖漿</li> <li>● ½ 杯核桃或胡桃碎</li> </ul> <p>用攪拌機拌勻，然後冷藏。</p>	<p>每份（8 安士）含有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 480 卡路里</li> <li>● 12 克蛋白質</li> </ul>

## 花生醬奶昔

材料與做法	營養成分
<ul style="list-style-type: none"><li>● 將 ½ 杯花生醬加入至任何標準奶昔食譜內。</li><li>● 以 ½ 杯甜煉奶或朱古力糖漿取代標準奶昔食譜內的其他增甜劑。</li></ul> 用攪拌機拌勻，然後冷藏。	加入甜煉奶後每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 660 卡路里</li><li>● 19 克蛋白質</li></ul> 加入朱古力糖漿後每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 640 卡路里</li><li>● 16 克蛋白質</li></ul>

## 果昔

材料與做法	營養成分
將以下材料加入至任何標準奶昔食譜內。 <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 杯冰凍、新鮮或罐裝水果，例如士多啤梨、紅桑子、藍莓、香蕉、芒果或蜜桃</li><li>● 您可加入更多增甜劑，實際視乎水果的酸度而定。</li></ul> 用攪拌機拌勻，然後冷藏。	每份（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 380 卡路里</li><li>● 8 克蛋白質</li></ul>

## 車厘子雲呢拿或朱古力車厘子奶昔

材料與做法	營養成分
將以下材料加入至任何標準奶昔食譜內。 <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 杯去核車厘子</li><li>● 以 ½ 茶匙雲呢拿精油或 ½ 杯朱古力糖漿取代標準奶昔食譜內的增甜劑。</li></ul> 用攪拌機拌勻，然後冷藏。	每份（8 安士）車厘子雲呢拿含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 380 卡路里</li><li>● 8 克蛋白質</li></ul> 每份朱古力車厘子（8 安士）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>● 430 卡路里</li><li>● 7 克蛋白質</li></ul>

## 其他種類的奶昔

試過本資源的奶昔食譜後，可以嘗試使用其他食材。您可以用以下任何材料更改奶昔的味道或是加入更多卡路里。

- 花生醬和香蕉
- 香蕉和核桃
- 菠蘿和椰漿
- Oreo® 曲奇\*
- M&M' s®\*
- 乳脂軟糖（任何口味）
- 朱古力薄荷夾心餅，例如 York® 薄荷夾心朱古力
- 朱古力花生醬薄撻\*
- 有味利口酒\*（需經醫生批准，而且不可經常飲用）

如您患有糖尿病或高血糖，有星號標誌 (\*) 的食材可能不適合您。請徵詢您的營養師，然後才試吃這些食物。

## 餐單例子

請參考這些餐單例子，瞭解如何安排您的個人高卡高蛋白質膳食。餐單把每天的飲食分為 6 份小餐和零食。少食多餐會比較容易，而且有助您獲取所需的卡路里和蛋白質。

如果您難以製作餐點，請向家人或好友求助。嘗試在您感到有精力的日子大批製作餐點，然後把食物雪藏起來供之後食用。您亦可進食預製食物，例如雪藏晚餐、煮全雞或外賣食物。

## 注意要點

- 如您患有糖尿病或高血糖，請使用無添加糖或以代糖製作的食物。限制您飲用的果汁份量。
- 進餐時飲用的液體份量偏小，這樣一來您便不會一開始進食不久便覺得飽。嘗試於兩餐之間飲用大部分所需的液體。大部分成年人每天需要至少飲用 8 至 10 杯（8 安士）的液體。包括果汁、水、奶昔和湯羹。亦包括於室溫下會變成液體的固態食物，例如意式雪葩。
- 若您患有乳糖不耐症：
  - 飲用不含乳糖的奶（如 Lactaid® 奶）、米奶、杏仁奶或豆奶，而不是乳製奶。嘗

試採用這些奶類的加糖版本，以獲取更多卡路里。

- 配合雪糕或軟芝士等其他乳製品服用片裝或藥丸裝 Lactaid。
- 若您患有輕微至中度的乳糖不耐症，您或許能食用含有少量乳糖的食物，例如硬質熟成芝士和乳酪。很多人進食這些食物均不會出現不適。
- 若您是素食者或全素食者，請進食多些堅果、種子和油來增加卡路里。若您是全素食者，應份外注重食用富含維他命 B12、鈣質、鐵質和鋅的食物。如您遵循素食或全素食餐牌，請徵詢臨床營養師。
- 這些餐單例子包含少於每日建議攝取的 5 至 9 份蔬果。這是由於蔬果卡路里低但飽肚。建議您集中食用卡路里和蛋白質含量較高的食物，預防體重下跌。若您發現自己無法滿足每日最低建議食量，請向醫生查詢您是否能服用多元維他命，從而補充您可能缺失的任何營養。
- 請閱讀「食譜」部分，瞭解雙份鮮奶和餐單例子所列奶昔的製作方法。

## 一般膳食餐單例子

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 份蛋奄列配 1 安士芝士碎</li><li>● 細牛角包加牛油和果醬</li><li>● 4 安士橙汁</li></ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"><li>● 4 塊餅乾，塗上 2 湯匙花生醬和 1 湯匙果醬</li><li>● 4 安士雙份鮮奶</li></ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"><li>● ½ 份黑麥麵包三文治，餡料為烤火雞肉和瑞士芝士</li><li>● 4 安士熱朱古力，以雙份鮮奶製作，並加上淡忌廉</li></ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"><li>● ½ 杯什錦乾果（什錦乾水果和堅果）</li><li>● 4 安士紅莓汁</li></ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1（2 吋）片法式蛋批</li><li>● ½ 杯西蘭花加忌廉或芝士醬</li><li>● 4 安士蜜核果蓉飲品</li></ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"><li>● ½ 杯超級優質*雪糕，淋上切碎了的堅果、楓糖漿和淡忌廉</li></ul>

\*每份超級優質雪糕的卡路里含量比一般雪糕多出大約 100。每 ½ 杯亦含有大約 20 克脂肪。

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 件細班戟，可用雙份鮮奶製作，亦可以一比一比例的牛油及糖漿製作</li> <li>● 4 安士菠蘿汁</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 片格拉漢姆餅乾加花生醬</li> <li>● ¼ 杯乳酪</li> <li>● 4 安士雙份鮮奶</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 份芝士漢堡加沙律醬和茄汁</li> <li>● 15 條薯條</li> <li>● 4 安士以雙份鮮奶製作的朱古力奶</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 片麵包，加上牛油果</li> <li>● 4 安士啤梨果蓉飲品</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 (2 平方吋) 份肉醬千層麵</li> <li>● ½ 杯青豆加洋蔥和牛油或忌廉汁</li> <li>● 4 安士加甜凍茶</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯吉士加淡忌廉</li> </ul>

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 安士啤梨果蓉飲品</li> <li>● 1 片法式多士，配 ¼ 杯切碎了的堅果、牛油和糖漿</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 8 安士蜜桃乳酪</li> <li>● 果昔</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯芝士通心粉，並淋上額外的芝士碎</li> <li>● ½ 杯椰菜花加麵包碎，以牛油高溫快炒</li> <li>● 4 安士黃梅果蓉飲品</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 8 安士水果乳酪</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 安士牛扒</li> <li>● ½ 杯高溫快炒的綠色豆類加杏仁條</li> <li>● 4 安士提子汁</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 (2 吋) 片蘋果批加 1 安士車打芝士</li> <li>● ½ 杯超級優質*雪糕</li> </ul>

\*每份超級優質雪糕的卡路里含量比一般雪糕多出大約 100。每 ½ 杯亦含有大約 20 克脂肪。

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1份芝士菠菜蛋奄列，以牛油高溫快炒</li> <li>● 4安士橙汁</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½杯烤花生</li> <li>● ¼杯水果乾</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½份加入沙律醬的吞拿魚三文治</li> <li>● 4安士芒果果蓉飲品</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10片墨西哥脆餅，以牛油果醬或墨西哥粟米片忌廉芝士為沾醬</li> <li>● 4安士加甜凍茶</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雞肉煲批</li> <li>● 4安士紅桑子果昔</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½杯米布甸加淡忌廉</li> <li>● 4安士熱朱古力，以奶沖製</li> </ul>

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¾杯穀麥或提子麥麩片</li> <li>● 4安士奶</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2隻魔鬼蛋</li> <li>● 4安士啤梨果蓉飲品</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½烤芝士蕃茄三文治</li> <li>● 4安士加甜檸檬茶</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1個釀入忌廉芝士或香草芝士醬的西芥桿</li> <li>● 4安士黃梅果蓉飲品</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2安士炸雞</li> <li>● ½杯忌廉菠菜</li> <li>● ½杯以牛油烹調的甜薯蓉</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 格拉漢姆餅乾「三文治」，餡料為1湯匙花生醬和迷你棉花糖</li> <li>● 4安士朱古力標準奶昔</li> </ul>

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1件藍莓班戟，可用奶製作，亦可以一比一比例的牛油及糖漿製作</li> <li>● 1隻蛋</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 安士熱朱古力，以奶沖製</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¼ 杯開心果</li> <li>● 4 顆黃梅乾</li> <li>● 4 安士蘋果汁</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 片全穀麵包，塗上杏仁油和蜜糖</li> <li>● 4 安士雙份鮮奶</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 湯匙鷹嘴豆蓉配 10 塊比得薄片或蝴蝶脆餅</li> <li>● 4 安士提子汁</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯焗意大利長通粉加全脂奶利可他軟芝士和水牛芝士</li> <li>● ½ 杯西蘭花加蒜頭和油</li> <li>● 4 安士碳酸水，加入少量果汁</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯超級優質雪糕，淋上朱古力糖漿、堅果和淡忌廉</li> <li>● 4 安士雙份鮮奶</li> </ul>

膳食	一般膳食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ⅓ 杯穀麥</li> <li>● ¾ 杯乳酪</li> <li>● 4 安士黃梅果蓉飲品</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 個小鬆餅加牛油或忌廉芝士和果醬</li> <li>● 4 安士雙份鮮奶</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 (3 吋) 件雞角加墨西哥芝士餡餅，配酸忌廉和莎莎醬和/或牛油果</li> <li>● 4 安士蘋果汁</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯烤腰果</li> <li>● 4 安士香蕉</li> <li>● 果昔</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 安士以紅洋蔥油醋汁焗製的魚肉</li> <li>● 1 件細焗薯仔，加上酸忌廉和韭菜</li> <li>● ½ 杯綠豆和紅蘿蔔加牛油</li> <li>● 4 安士紅莓汁</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯士多啤梨，配高脂忌廉或半鮮忌廉加糖</li> <li>● 4 安士雙份鮮奶</li> </ul>

## 素食餐單例子

膳食	素食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¾ 杯煮熟了的麥皮，加入奶、提子乾、核桃、紅糖和牛油</li> <li>● 4 安士熱朱古力奶</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 份貝果加蔬菜忌廉芝士</li> <li>● 4 安士士多啤梨果昔</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 份採用全穀麵包的花生醬果醬三文治</li> <li>● 4 安士雙份鮮奶</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯爆谷</li> <li>● 4 安士蘋果汁</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 (2 吋) 片西蘭花芝士法式蛋批</li> <li>● 1 份細沙律，材料為菲達芝士、橄欖、橄欖油和醋</li> <li>● 4 安士朱古力杏仁奶昔</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 件比得包，上面放有 4 湯匙鷹嘴豆蓉</li> <li>● 4 安士蜜核果蓉飲品</li> </ul>

膳食	素食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 片全穀麵包</li> <li>● 1 安士芒斯特芝士</li> <li>● 4 安士橙汁</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 8 安士花生醬奶昔</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 份素漢堡包，麵包中放有牧場沙律醬、醃青瓜和洋蔥</li> <li>● 15 條薯條</li> <li>● 4 安士碳酸水加果汁</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 湯匙牛油果醬</li> <li>● 8 片墨西哥脆餅</li> <li>● 4 安士蜜核果蓉飲品</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯白汁意大利闊條麵</li> <li>● ½ 杯以蒜頭和油高溫快炒的菠菜</li> <li>● 4 安士提子汁</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 條細香蕉，淋上朱古力糖漿並沾上切碎了的花生</li> <li>● 4 安士杏仁奶</li> </ul>

膳食	素食餐單例子

早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 隻煎蛋</li> <li>● 1 片全穀麵包，配牛油和紅桑子醬</li> <li>● 4 安士黃梅果蓉飲品</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 顆黃梅乾</li> <li>● ¼ 杯杏仁</li> <li>● 4 安士雲呢拿標準乳酪奶昔</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 份加入額外中東芝麻醬的油炸鷹嘴豆餅</li> <li>● 4 安士檸檬水</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 片格拉漢姆餅乾加 2 湯匙花生醬</li> <li>● 4 安士雙份鮮奶</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯意大利麵加青醬</li> <li>● ½ 杯冷凍蘆筍尖加藍芝士醬汁</li> <li>● 4 安士提子汁</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 個焗蘋果加肉桂糖、牛油和核桃</li> <li>● 4 安士雲呢拿豆奶</li> </ul>

## 全素食餐單例子

膳食	全素食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯什錦果麥加新鮮蜜桃片</li> <li>● 4 安士豆奶、米奶或杏仁奶</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯不含乳製品的楓糖合桃奶昔</li> <li>● ½ 杯烤開心果</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯扁意粉加蒜頭和油</li> <li>● 1 份素肉丸</li> <li>● 1 小片蒜蓉包</li> <li>● 4 安士米奶</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛油果醬加墨西哥脆餅</li> <li>● 4 安士黃梅果蓉飲品</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯豆腐加白腰豆砂鍋菜</li> <li>● ½ 杯糙米</li> <li>● ½ 杯以高溫快炒的菠菜加烤松仁</li> <li>● 4 安士蜜核果蓉飲品</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 (2 吋) 片絹豆腐「芝士」蛋糕</li> <li>● 4 安士不含乳製品的雲呢拿奶昔</li> </ul>

膳食	全素食餐單例子
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 條豆製香腸</li> <li>● 2 件細班戟，用豆奶、全素牛油和楓糖漿製成</li> <li>● 4 安士菠蘿汁</li> </ul>
上午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 湯匙鷹嘴豆蓉配 10 塊比得薄片或蝴蝶脆餅</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 份素漢堡包，麵包中放有不合乳製品的芝士，加上素沙律醬、茄汁、醃青瓜和洋蔥</li> <li>● 15 條薯條</li> <li>● 4 安士不含乳製品的雲呢拿杏仁奶昔</li> </ul>
下午小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯水果加堅果穀麥</li> <li>● 4 安士蜜核果蓉飲品</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯墨西哥辣豆湯加豆製芝士</li> <li>● 1 片不合乳製品和蛋的粟米蛋糕</li> <li>● 4 安士有氣蘋果酒</li> </ul>
傍晚小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯藍莓，在上面加糖和非乳製淡忌廉</li> <li>● 4 安士紅莓汁</li> </ul>

## 資源

### 營養和飲食學院 (AND)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

AND 是由註冊營養師組成的專業組織。此網站可提供有關最新營養指引和研究的資訊，有助您在所在地區找尋營養師。學院亦出版有《食物及營養完整指引》，內容達 600 多頁，列出了有關食物、營養和健康的資訊。

### 美國癌症研究所

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

提供飲食、防治癌症研究、教育公眾以至是食譜方面的資訊。

### 烹飪出健康人生 (Cook For Your Life)

[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

提供大量為癌症病人而設的食譜建議。可根據膳食類型或治療副作用篩選食譜。

### FDA 食品安全與應用營養中心

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

提供關於食品安全的有用資訊。

### MSK 綜合醫學服務

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

我們的綜合醫學服務為患者提供多種服務，輔助（伴隨）傳統的醫療照護，包括音樂治療、身心療法、舞蹈及動作治療、瑜伽以及觸感治療。如要就這些服務進行預約，請致電 646-449-1010。

綜合醫學服務亦有提供營養和膳食補充劑方面的諮詢服務。您可在 [www.msk.org/herbs](http://www.msk.org/herbs) 查閱更多有關草本和其他膳食補充劑的資訊。

您還可以排期諮詢綜合醫學服務的醫療保健提供者。他們將與您一起制定計劃以打造健康的生活方式，同時管理副作用。如需預約，請致電 646-608-8550。

### MSK 營養服務網站

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

請使用我們的膳食計劃和食譜，協助您在獨症治療期間和之後維持健康飲食習慣。

### 國家健康研究所膳食補充劑辦公室

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

提供關於膳食補充劑的最新資訊。

## MSK 營養服務聯絡資料

歡迎所有 MSK 患者預約與我們的臨床營養師見面，接受醫學營養治療。患者亦可在曼克頓和下列地區各個門診部，預約與我們的臨床營養師見面：

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**  
136 Mountain View Blvd.  
Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**  
225 Summit Ave.  
Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna' s Garden Foundation Center**

650 Commack Rd.  
Commack, NY 11725

- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**  
480 Red Hill Rd.  
Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**  
1101 Hempstead Tpk.  
Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**  
500 Westchester Ave.  
West Harrison, NY 10604

如需安排預約在我們的任何一個地點與臨床營養師見面，請致電 212-639-7312 聯絡我們的營養安排辦公室。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

---

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利