



腫瘤病人的營養照護



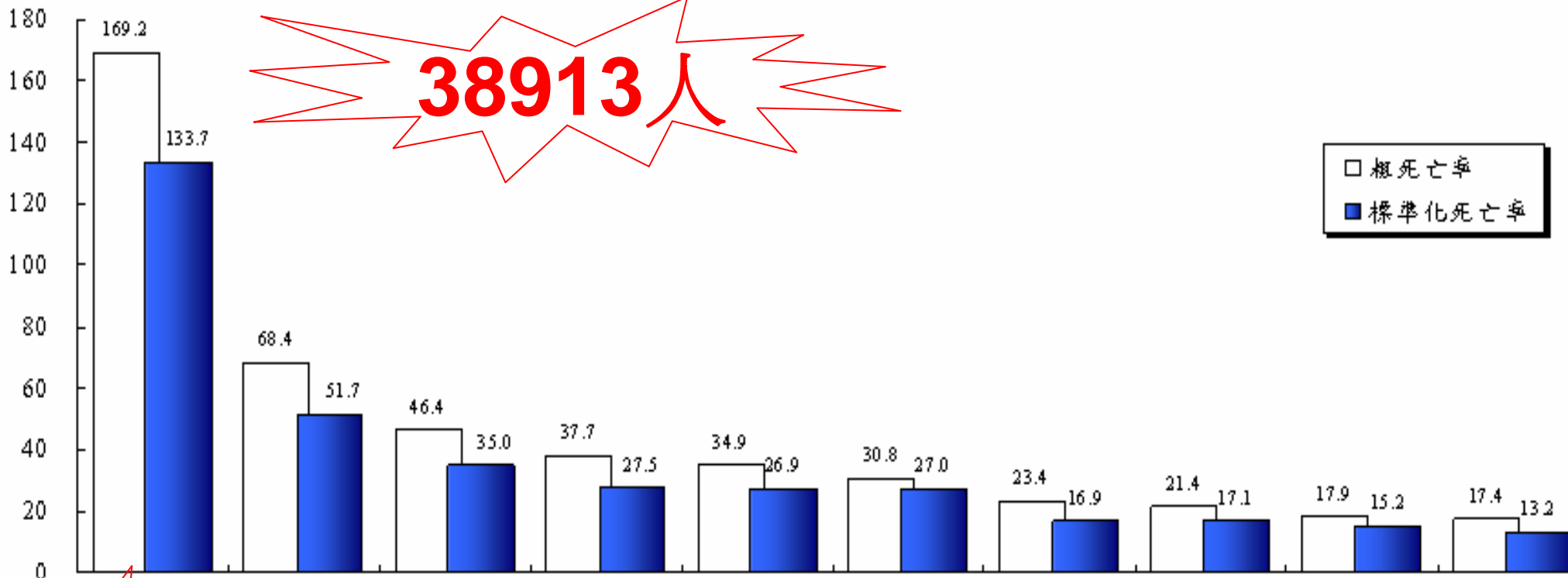
大林慈濟醫院

黃育華 營養師



97年10大死因

每十萬人口死亡率



38913人

癌症



華視 2009.03.13 曾馨霈、張昇

平均每7分10秒
就有了一個人得癌症
平均每13分30秒
就有了一個人死於癌症

衛生署國健局今天公佈最新的國人十大癌症，**男性癌症第一名還是肝癌**，**女性癌症第一名則是乳癌**。**平均每七分十秒就有了一個人得癌症**，很多跟飲食西化有關，也提醒民眾最好不要吃太油！

依據衛生署所公佈的十大死因統計，平均每3分42秒就有1人死亡，比起上年度快了4秒，依序為惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎與糖尿病、意外事故、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化，第九名是自殺、第十名是腎病。

平均每13分30秒就有1人死於癌症，至於自殺率的增加，長庚醫院自殺防治中心主任張家銘醫師認為，自殺與失業有連動正相關，不過，也可能包括疾病、環境等其它複雜成因有關。

統計發現，97年台灣共有14萬多人死亡，死亡數創新高、首度突破14萬人，研判與人口老化有關，97年死亡者中，有68%為老人，衛生署統計室主任黃旭明說，今年採用WHO第十版的標準公布死因，下呼吸道疾病首度納入死因。



95年國人十大死因

排名	疾病名稱	死亡人數
1	惡性腫瘤	37,998
2	腦血管疾病	12,558
3	心臟病	31,667
4	糖尿病	9,690
5	事故傷害	8,011
6	肺炎	5,396
7	慢性肝病及肝硬化	5,049
8	腎炎、腎徵候群及腎性病變	4,712
9	自殺	4,406
10	高血壓性疾病	1,816

37998

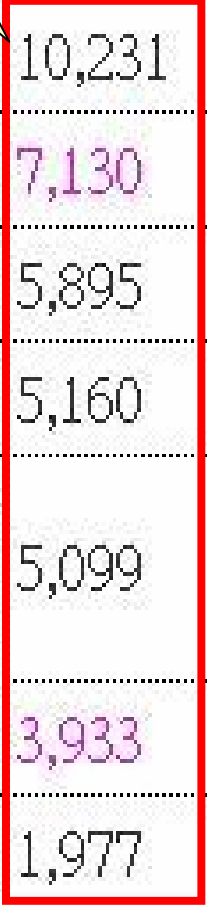
3167=>3359人/月

NEW! 民國96年國人十大死因

排名	疾病名稱	死亡人數
1	惡性腫瘤	40,306
2	心臟病	13,003
3	腦血管疾病	39,425
4	糖尿病	10,231
5	事故傷害	7,130
6	肺炎	5,895
7	慢性肝病及肝硬化	5,160
8	腎炎、腎徵候群及腎性病變	5,099
9	自殺	3,933
10	高血壓性疾病	1,977

40306

39425



嗜吃紅肉燒烤 13歲男孩腸癌末

PK! 此新聞

中廣新聞網／徐韻翔 2009-03-13 12:00

調整字級：

衛生署今天公佈結直腸癌國人發生人數最多的癌症，國健局認為，這與國人攝取過多紅肉及缺乏運動有很大關連，醫師也表示，包括嗜吃燒烤過油食物，以及戴奧辛、致癌抗生素、塑膠溶出的PVC等，透過食物鍊累積在人體，也會增加民眾罹患結直腸癌的風險，近來，臨床甚至收治到一名13歲小男孩，就醫檢出已經腸癌三期末了。(徐韻翔報導)

結腸直腸癌(一般簡稱大腸癌)後來居上，成為國人癌症新殺手！首度攀上發生人數最高的癌症之首，衛生署國健局分析，國人飲食攝取過多紅肉、脂肪與缺乏運動，是結腸直腸癌發生快速攀升的主因，台中榮民總醫院大腸直腸外科主任王輝明則舉出，像是環境中的污染，戴奧辛、致癌抗生素的硝基(口夫)喃代謝物、以及塑膠溶出的PVC等，人體長期接觸或吞下肚累積，可

與飲食有關的癌症種類	引起原因
口腔癌	酗酒、吸煙、吃檳榔
鼻咽癌、肺癌	吸煙
食道癌	酗酒、吸煙、喜好熱食、醃製發霉食物
胃癌	調味較濃、醃漬、煙燻、油炸、含亞硝酸鹽的食物、動物油脂
肝癌	食用被黃麴毒素所污染的花生、玉米、穀物、喝酒
膽囊癌	油脂攝取過量、肥胖者
胰臟癌	攝取過多脂肪、糖、咖啡、酒
大腸癌	偏向高脂肪、高膽固醇、低纖維飲食者
乳癌、卵巢癌、子宮頸癌、前列腺癌	攝取過多脂肪、膽固醇、飽和脂肪酸、肥胖者

癌症已成慢性病？

2009年7月11日 星期六

[【設為首頁】](#) [【加入最愛】](#) [【中評郵箱】](#)

您的位置：[首頁](#) -> [即時新聞](#)

[【CNML格式】](#) [【大中小】](#) [【打印】](#)

美癌症學會：過去15年美癌症死亡人數續降

<http://www.chinareviewnews.com> 2009-05-28 16:20:41

中評社香港5月28日電／法新社報道，美國癌症學會（American Cancer Society）今天說，過去15年間，美國癌症死亡人數持續降低，可能減少了65萬人因癌症喪命。

但美國癌症學會在年度癌症數據報告中說，今年新診斷出的癌症病例將達148萬起，因癌症病逝的患者將超過56萬2000人。

美國癌症學會說，1990到2005年間，男性癌症死亡率降低19.2%，其中多數是因為肺癌、攝護腺癌、結腸直腸癌死亡率下降的緣故。

這個數字顯示，透過結腸鏡檢查等方法及早診斷出癌症，產生了好的效果，也顯示癌症治療日益進步。

癌症學會執行長賽弗林（John Seffrin）表示：“每年降低一或兩個百分點聽起來可能幅度很小，不過如同報告顯示，這代表了15年間，避免了65萬人因癌症死亡。”





腫瘤病人惡病質



癌症惡病質症候群

- CCS: Cancer cachexia syndrome
- 一些異常代謝現象的總稱，是一種進行性、非自主性體重減輕的症候群。
- 臨床表現
 - 食慾不振：厭食、無力、疲勞、貧血
 - 顯著體重減少：非自願性，6個月期間體重減少5%以上
 - 活動能力不佳
 - 組織消耗(tissue wasting)：宿主組織耗損、骨骼肌肉萎縮、低白蛋白血症

- 癌症惡病質是23%癌症患者死亡的主要原因

--Jordan et al. 1997, Ern. Umschau 44: 250-254

--Tisdale 2002, Nature Reviews Cancer 2, 862-871

- 營養介入：

- 及早評估、儘早開始、有效預防

- 營養支持目標：

- 吃的好、體力好、恢復快





腫瘤病人 營養支持目標



營養支持目標

1. 預防或校正營養缺乏的狀況
2. 減緩體重減輕的速度
3. 改善惡病質與厭食的狀況
4. 改善腫瘤病人的生活品質
5. 降低併發症
6. 增加存活率



量身訂製營養治療策略

- 適疾 (disease-specific)
- 適時 (stage-specific)
- 個人異質性
(heterogenous)





營養失調之處置

【腸道與非腸道營養支持】



癌症營養治療對策

- 營養支持與諮詢
 - 由口攝食與營養補充
 - 管灌飲食
 - 靜脈營養
- 藥物協助與症狀處理



腸道營養支持

- 管灌食：病人無法經口進食或進食量不足1/3總熱量，而腸胃道仍具有功能時，即採插管餵食
- 插管餵食依病人情況而決定插管位置



非腸道營養支持

- 完全靜脈營養：

- 當病患的腸道功能嚴重失調，缺乏正常的消化吸收能力，或是腸胃道阻塞時，則可利用完全靜脈營養法來供給病患葡萄糖、胺基酸、脂肪等高滲透壓的營養液，以維持病患的營養需求





罹患癌症 患者該怎麼吃？



均衡飲食 奠定抗癌基礎！ 【固本培元】



飲食金字塔

油糖鹽類：吃最少

奶類：吃適量

含有豐富鈣質，
幫助骨骼成長發育

蛋豆魚肉類：吃適量

含豐富的優質蛋白質，
可強壯肌肉、修補組織！

蔬菜類：每日吃些

提供保護性腺物質，
清除腸內廢物。好眼力！

水果類：每日吃些

富含保護性的維生素，
可增加抵抗力，
傷口癒合快、氣色好！

五穀根莖類：吃最多

富含碳水化合物，
讓人有體力、好活力！



什麼是{補}？

- 把缺欠的補足
- 對身體健康有幫助



治療期間飲食原則

- 維持體重

- 治療期間不宜減重，但亦不可過度增加體重



治療期間飲食原則

- 增加新鮮蔬菜、水果、五穀類的攝取：
 - 多攝取富含維生素A、C、E之深色蔬菜、水果
 - 胡蘿蔔、蕃茄、菠菜
 - 鳳梨、西瓜、橘子、柳丁、奇異果
 - 十字花科蔬菜
 - 花菜、芥菜、高麗菜、花椰菜

一天應吃多少蔬果？

❖ 二至六歲之學齡前兒童每天**5份**新鮮蔬果

❖ 3蔬菜+2水果

❖ 六歲以上兒童、少女及所有女性成人每天**7份**新鮮蔬果

❖ 4蔬菜+3水果

❖ 青少年及所有男性成人每天**9份**新鮮蔬果

❖ 5蔬菜+4水果



蔬果5.7.9 健康不用愁



	水果份數	蔬菜份數	合計份數
6歲以下兒童	2	3	5
6歲以上兒童及女性	3	4	7
青春期青少年及男性	4	5	9

蔬果攝取要足量，應遵循藍、紫、綠、白、黃、橙及紅等七色的「彩虹攝食原則」，增加免疫力、降低癌症發生率。

蔬菜	估算的量	水果	估算的量
100%純蔬果汁	120cc	水果乾	一支瓷湯匙
一般的綠葉沙拉(生的)	一般飯碗一碗	新鮮水果	一個拳頭大
切碎的、生的蔬果	一般飯碗一碗		或一般飯碗一碗
煮過的的蔬菜	一般飯碗半碗		



蔬果顏色	水果來源	蔬菜來源
藍色及紫色	葡萄、藍莓、李子、桑椹	茄子
綠色	芭樂、酪梨、綠葡萄、奇異果、棗子	綠色葉菜、蘆筍、綠花椰菜、芹菜、大黃瓜、青椒、四季豆、過貓
白色	蘋果、香蕉、葡萄、白肉火龍果、龍眼、荔枝、梨子、甜桃、西洋梨、水蜜桃、柚子	大蒜、高麗菜、白花椰菜、鮑魚菇、白蘿蔔、苦瓜、豆芽菜
黃色及橘色	木瓜、小玉西瓜、枇杷、鳳梨、芒果、柑橘、楊桃、哈密瓜、柿子、葡萄柚、黃金奇異果	胡蘿蔔、黃甜椒、橘甜椒、玉米筍
紅色	西瓜、紅肉火龍果、紅葡萄、紅葡萄柚、石榴、小番茄、草莓、紅櫻桃、蔓越莓	紅甜椒、紅洋蔥、紅蕃茄

佛光山佛陀紀念館 營養治療科製作



治療期間飲食原則

- 以大豆類食物取代肉品

- 富含植物營養素，可以預防乳癌的機轉可能是其所含的植物雌激素可以與婦女體內的女性賀爾蒙競爭，因而阻止了癌細胞的產生。
- 另有一種植物營養素也被發現可以阻止血管在腫瘤附近生成，進而抑止腫瘤生長。
- 大豆食品可能可以降低男性的攝護腺癌。



治療期間飲食原則

• 避免生食

- 優酪乳、養樂多、活菌產品
- 蔬菜沙拉、精力湯、蔬果汁
- 現擠鮮乳、家庭號鮮奶
- 太陽蛋、牛肉(3分.7分熟)
- 生魚片、未煮板豆腐
- 美乃滋、蜂蜜
- 暴露過久的隔餐食物



治療期間飲食原則

- 避免生食

- 衛生處理

- 水果以熱水清洗或選擇殺菌果汁
- 注意生熟食交叉汙染
 - 食物、器材、容器、自助餐



治療期間飲食原則

- 少吃鹽醃漬、罐頭、煙燻、含硝的食物
 - 培根、火腿、香腸
- 避免油炸與碳烤的食物
- 減少飲酒、抽煙。
- 飲食勿太油、太甜、太鹹。



高脂飲食顯著增加癌症轉移

- 雖然已經確認肥胖與癌症之間的關連，但實際原因還不清楚；現在，動物研究顯示，高脂飲食顯著增加癌症轉移，對此一理論或許有解釋之用。

這項研究線上發表於1月30日的BMC Cancer期刊。

資深作者、印第安那Purdue大學Weldon生物醫學工程學院助理教授Ji-Xin Cheng博士表示，這些發現顯示，脂質增加會直接增加癌症轉移。這是一個老鼠癌症轉移研究，相較於食用瘦肉飲食的老鼠，餵以高脂飲食的老鼠，轉移增加了300%。此外，研究顯示，高脂飲食對癌細胞膜有直接影響，增加了它們的侵略性。

同樣來自Weldon生物醫學工程學院的主要作者Thuc Le博士表示，本研究暗示，癌症病患如果食用高脂飲食，擴散風險會增加。

不過，當被問到醫師是否應對病患提及此一建議時，Le博士向Medscape Oncology 表示，已經有許多警告。他指出，我們的研究是動物實驗，還不清楚人類是否也會有此一發現。但是，當我們觀察其他人類病患研究時，富含脂質的乳癌與侵略性臨床行為(包括早期死亡)之間有強烈關聯，高脂飲食與癌症侵略性之關聯(儘管間接)已然浮現。

治療期間飲食原則

- 多喝綠茶
 - 有多酚類的天然植物性抗氧化物，具有較好的抗癌效果。
- 足量飲水
- 規律運動或增加活動
- 服用補充食品請與主治醫師、營養師討論是否合宜
- 輔助治療請找合格中醫師





World
Cancer
Research Fund



American
Institute for
Cancer Research

食物、營養、體力活動和 癌症預防：全球觀點

SUMMARY

**Food, Nutrition,
Physical Activity,
and the Prevention
of Cancer:
a Global Perspective**

- 1. 儘可能在正常體重範圍內保持纖瘦。
 - 充分證據顯示體重增加和肥胖會升高一些癌症的風險，包括腸癌和乳癌。
 - 藉由均衡飲食和體力活動維持健康體重。
- 2. 每天最少運動30分鐘。
 - 強烈證據顯示體力活動可以預防各種癌症，包括腸癌和乳癌，體力活動也是維持健康體重的關鍵。



- 3. 避免喝含糖飲料，吃熱量密集的食品必須有節制(尤其是高含糖量、低纖維、高脂肪的加工食品)
 - 這類食品營養可能偏低，且會升高肥胖的風險，因此癌症的風險也會跟著上升。
 - 含糖飲料，例如可樂、濃縮果汁，也會使體重增加，果汁，即使未加糖，也可能會有同樣的作用，所以儘量不要大量飲用。
 - 儘量改吃熱量低的食物，如蔬菜、水果和全穀類。
 - 以白開水、無糖茶飲或咖啡代替含糖飲料。



• 4. 多吃不同種類的蔬菜、水果、全穀穀物和豆類

- 證據顯示蔬菜、水果和其他含有食用纖維的食物可以預防包括口腔、腸和胃部癌症的一系列癌症，這些食物對於防止體重增加和肥胖也有幫助。
- 每天除了要吃五份以外，每一餐儘量都要含有全穀類(如糙米、全麥的麵包和義大利麵)及(或)豆類。



• 5. 吃紅肉(如牛肉、豬肉和羊肉)
應有節制, 並且要避免吃加工肉
品

- 強烈證據顯示紅肉和加工肉品是發生腸癌的原因.
- 儘可能把每週吃紅肉的數量限制在烹調後500克以下(約700-750克生肉, 每天2.5-3兩以內).
- 儘量不要吃加工肉品, 如培根、火腿、義式臘腸、醃牛肉及各種香腸.



- 6. 如果要喝酒的話，男性每天限喝二杯以下，女性限一杯以下
 - 更多有力的證據顯示酒精性飲料會升高數種癌症的風險，包括乳癌、大腸癌。



• 7. 吃太鹹或用鹽(鈉)處理過的食物應有節制

- 證據顯示鹽和用鹽保存的食物可能導致胃癌。
- 儘可能利用香草、辣椒來料理食物的味道。
- 加工食品, 包括麵包和穀物製的早餐食品, 可能含有大量的鹽份。

• 8. 不要使用營養補充食品來預防癌症

- 研究顯示高劑量的營養補充食品可能會影響癌症風險，因此最佳的選擇是取自不含營養補充品的均衡飲食。
- 不過，對某些群組的人營養補充食品是可以建議使用的。



- 9. 母親最好只用母乳餵食嬰兒直到六個月大，然後再填加其他液體或食物

- 強烈證據顯示餵食母乳有助於母親預防乳癌，並且防止嬰兒體重過重。

- 10. 經過癌症治療的康復者，應該遵從這些預防癌症的建議

- 本研究報告發現有逐漸增多的證據顯示，藉飲食和運動來保持健康的體重，有助於降低癌症再發的風險。

• 11. 不要吸菸或咀嚼菸草

- 任何形式的吸菸或使用菸草，都會升高癌症和其他重大疾病的風險。



何謂健康食品？

- 經科學化之安全及保健功效評估試驗
- 證明無害人體健康
- 且成分具有明確保健功效



健康食品哪裡找？

• 健康食品查驗登記許可

- http://www.functionalfood.org.tw/health/health_inf.htm

健康食品查驗登記資料查詢 (本資料按週更新)

更新日期：2007/03/03

健康食品查驗登記資料列表

健康食品查驗登記現況

許可證字號	中文品名	保健功效相關成分	保健功效	申請商	製造商	核可日期
衛署健食字第 A00001 號	威望身寶寧	EPA, DHA 蒜素 (ALLICIN)	1.可降低血中總膽固醇。2.可降低血中低密度脂蛋白膽固醇。3.可降低血中三酸甘油酯。4.可減少發生腦心血管疾病的危險因子。	維達有限公司	WESTAR NUTRITION CORP.	88.11.22
衛署健食字第 A00002 號	賜多利奶粉	總免疫球蛋白 G、特定免疫球蛋白 G	1.可降低血中總膽固醇。2.可降低血中低密度脂蛋白膽固醇。3.可減少動脈硬化之危險因子。警語：對牛乳過敏者不適用。乳糖不耐者請遵詢專業醫事人員建議。	連法國際實業股份有限公司	ANCHOR PRODUCTS LTD. MORRINSVILLE	89.07.01

迷思

- 斷食或減食療法：只吃些蔬果，不吃魚、肉、澱粉類
- 生機飲食
- 餓死癌細胞前先消耗正常組織
- 治療期間生食造成感染引起敗血症
- 吃對有機才能吃出生機



- 特殊營養品補充

- 衛生署的法規中，明文規定不可標示具「醫療效果」，因為營養補充品是當營養攝取不足時，當作補充之用，並不是治療之用。

- 考慮基本飲食是否足夠？

- 不同疾病需求不同，不建議自己過量、不當補充



• 不同疾病特殊營養品需求不同，
請洽詢營養師給予評估

- 抗腫瘤配方
- 一般均衡配方
- 特殊疾病配方
- 元素配方
- 單體配方
- 麩醯胺酸



抗癌的法寶

- 安心睡
- 快樂吃
- 歡喜笑
- 健康做

