



◀ 乳癌患者需要額外營養才能有效進行治療。

▶ 患者在治療乳癌期間不要減肥。



足夠營養好緊要

治療期間的乳癌患者需要足夠營養才能對抗頑疾，及確保身體機能可以運作得宜。為保持正常的體重與肌肉量，患者須注意日常卡路里及蛋白質的攝取量。

養和醫院高級營養師陳勁芝指出，很多時候患者需要有良好的營養狀態才能接受治療，故此若患者營養不良時有可能會延遲治療時間。因此，攝取足夠營養才可以為治療作最佳準備，亦可以減少治療所引起的副作用，加快康復進度。陳勁芝特別提醒患者治療期間不要胡亂減肥，以免飲食營養不足。

乳癌患者 的飲食指南(上)

乳癌是香港排行第三位的癌症，亦是本港女士的頭號癌症，每十六名女性當中有一人一生之中有機會患上此癌症。若是不幸患上乳癌，除了積極接受治療，配合飲食亦同樣重要。到底飲食方面留意甚麼事項，才能有效與病魔對抗？

撰文：沈彥恒 設計：美倫組



養和醫院高級營養師
陳勁芝

►進食豆腐、雞蛋和魚等可有效攝取蛋白質。



▲全穀類的食物含較多纖維。

「每日八杯水」相信每個人都知道，而患者喝水更需要喝得足，可以預防頭暈、噁心、疲勞和便秘。而且，有很多檢查或治療需要空腹進行，或會影響患者日常水分攝取量，所以應注意補充水分。

另外陳勁芝說，部分患者受藥物或身體狀況影響，血糖或會變得不穩定，所以患者要特別留意碳水化合物的攝取量，最好能於每餐平均分配，不要一次進食太多飯、麵粉、麵包及薯仔含豐富澱粉質的食物。另外，水果當中含有糖分，因此都要分配得平均，盡量保持血糖水平穩定。

►每日八杯水可以預防頭暈、噁心、疲勞和便秘。



日常飲食的要點

要攝取足夠營養，陳勁芝有以下的建議：

首先患者不少得的是每日定時有早午晚三餐，餐與餐之間可以進食小食。日常要有足夠的卡路里及蛋白質，蛋白質可以從低脂肪的肉類、魚類、家禽、蛋或豆腐等蛋白質類食物當中攝取，午餐及晚餐都應有手心大的蛋白質份量。陳勁芝提醒，肉類的脂肪及飽和脂肪均較高，建議選擇較瘦的部位為佳。此外，患者每餐都應進食高纖維的食物如蔬菜、水果、乾豆類及全穀類食物。

留意碳水化合物的攝取量，每餐要平均分配。



►中式甜品多數較西式甜品有營養，因為多由豆類、果仁製成。



►咽喉痛病人可考慮以流質食物攝取營養。



▲食慾不振可致營養攝取量不足。

另外，患者都不妨把煮熟的雞蛋、肉或魚類放在雪櫃，可以隨時食用來增加蛋白攝取量，除了可以加到飯菜，在下午茶時加到麵包亦可。

若患者本身未能攝取足夠的營養，亦可以考慮進食營養補充品，不過陳勁芝建議，患者最好先從日常飲食為主要吸收營養來源。

乳癌患者若完成了治療，進入康復期，進食又有甚麼要特別注意的地方？營養師下期會繼續分享完成治療後飲食指南。

▼可在下午茶加入雞蛋，或在三文治加上牛油果，都可輕易增加營養。



食慾不振怎樣做？

治療期間，患者往往會受病情及治療副作用所影響，而變得食慾不振，無法攝取充足的營養。陳勁芝建議，患者可以少食多餐，每餐用較細份量但「密密食」，而進食時應避免邊吃邊喝湯、水或其他飲品，以進食為主，避免因飲用太多水分引致飽肚感。不過，需要以軟滑及流質食物的病人則例外，例如咽喉疼痛的病人。

患者要在日常飲食中增加熱量和蛋白質的攝取量，可以有以下幾個方法：

要增加卡路里，首先可以從飲品入手，可用有營養的飲品代替部分水分，例如牛奶、鮮果汁或運動飲品等等。此外，亦可以在平日的飯菜中添加油分，例如橄欖油或芥花籽油等健康油類。吃沙律、三文治等時，從中亦可以加上牛油果、橄欖油或果仁醬，例如花生或杏仁醬，盡量添加有益的食材。

如果餐與餐之間想吃點零食，不妨可以選擇果仁。傳統中式甜點大多營養成分高，因為大部分都用豆類、果仁、雞蛋或豆漿製成，例如杏仁糊或芝麻糊，所以中式甜點都是個好選擇。當然大前提這些甜點沒有添加太多糖分。