

婦女癌症治療與營養

An apple a day keeps the doctor away.

一天一蘋果，醫生遠離我





100年國人十大死因 及十大癌症排名

十大死因

十大癌症

1	癌症	1	肺癌
2	心臟疾病	2	肝癌
3	腦血管疾病	3	結腸直腸癌
4	糖尿病	4	女性乳癌
5	肺炎	5	口腔癌
6	事故傷害	6	胃癌
7	慢性下呼吸道疾病	7	攝護腺癌
8	慢性肝病及肝硬化	8	胰臟癌
9	高血壓性疾病	9	食道癌
10	腎炎、腎病症候群 及腎病變	10	子宮頸癌

資料來源：衛生署

製表：邱俐穎

100年男女性十大癌症比較

括弧中數字為每十萬人口中死亡人數

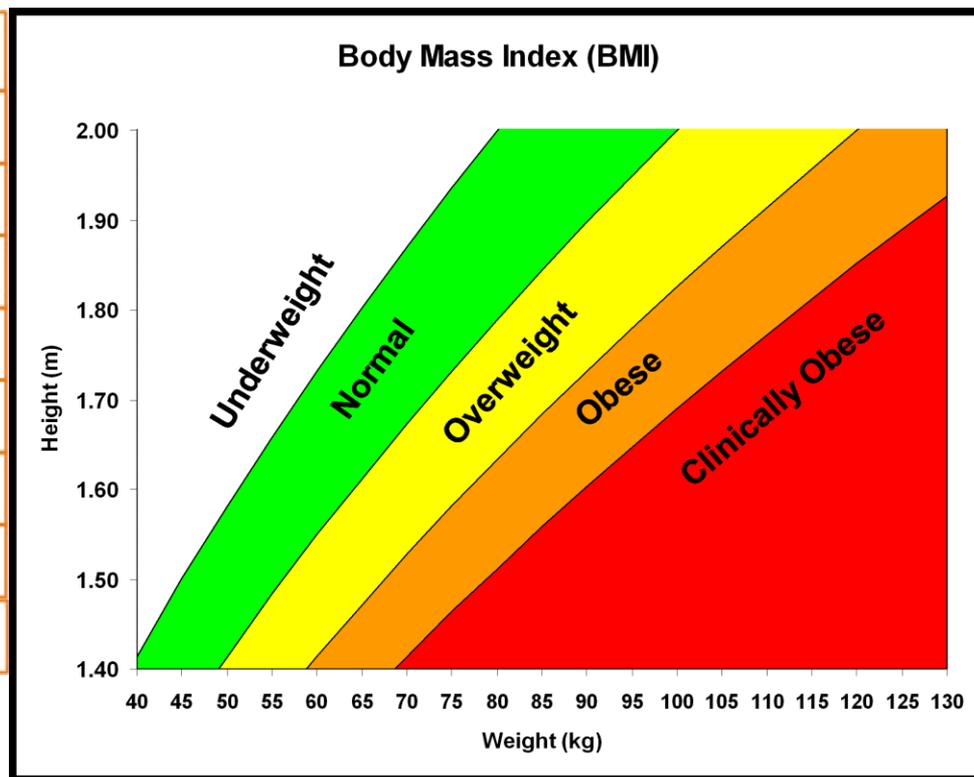
男性 		女性 
肺癌(5740)	1	肺癌(2801)
肝及肝內膽管癌 (5633)	2	肝及肝內膽管癌 (2389)
結直腸肛門癌 (2875)	3	結直腸肛門癌 (2046)
口腔癌(2308)	4	乳癌(1852)
胃癌(1482)	5	胃癌(806)
食道癌(1415)	6	胰臟癌(700)
攝護腺癌(1096)	7	子宮頸癌(681)
胰臟癌(907)	8	卵巢癌(445)
淋巴瘤(613)	9	淋巴瘤(358)
鼻咽癌(570)	10	血癌(338)

$$\text{BMI} = \frac{W \text{ (體重)}}{h^2 \text{ (身高)}}$$

成人的體重分級與標準

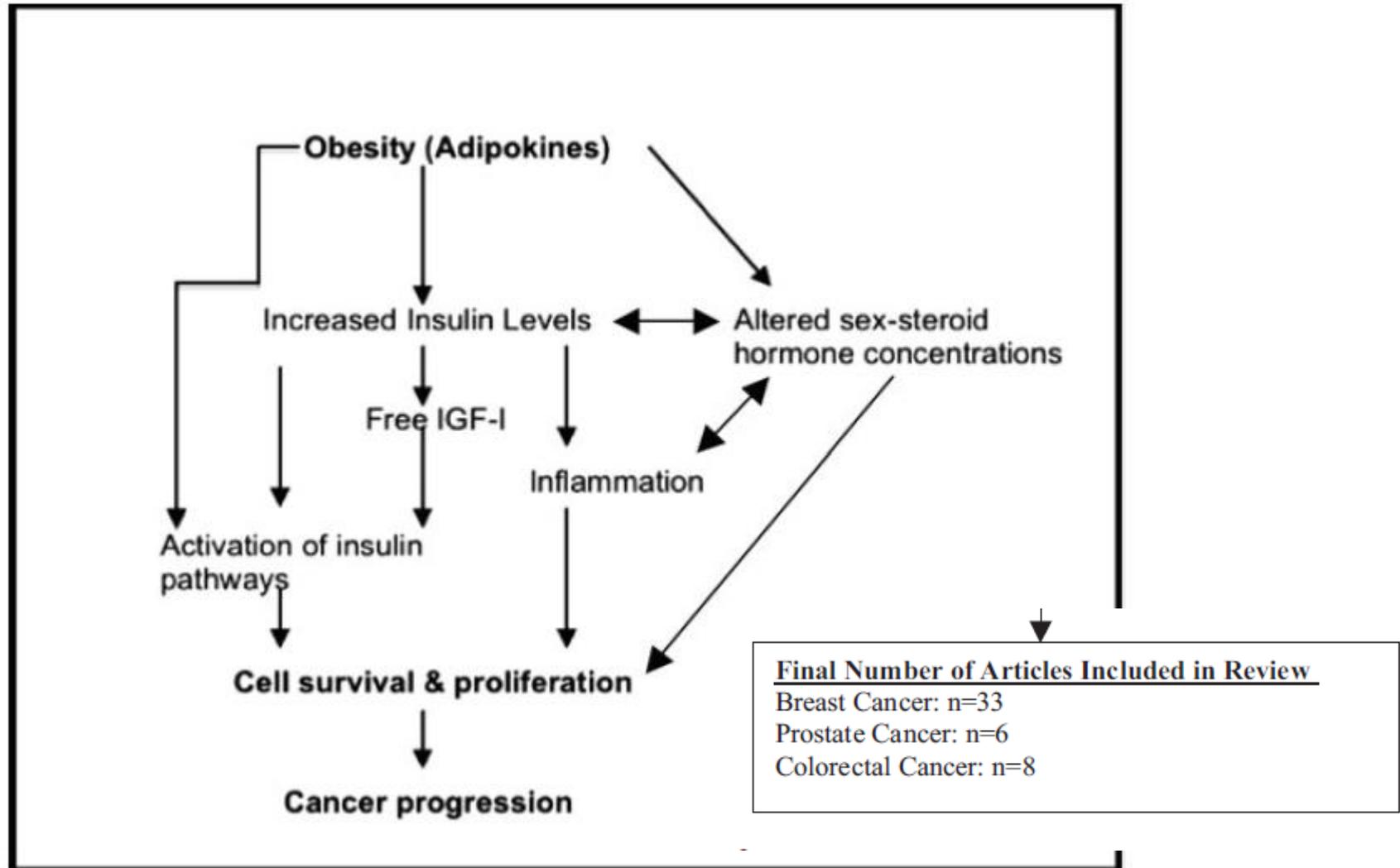
分級	身體質量指數
體重過輕	$\text{BMI} < 18.5$
正常範圍	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$
過重	$24 \leq \text{BMI} < 27$
輕度肥胖	$27 \leq \text{BMI} < 30$
中度肥胖	$30 \leq \text{BMI} < 35$
重度肥胖	$\text{BMI} \geq 35$

資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制



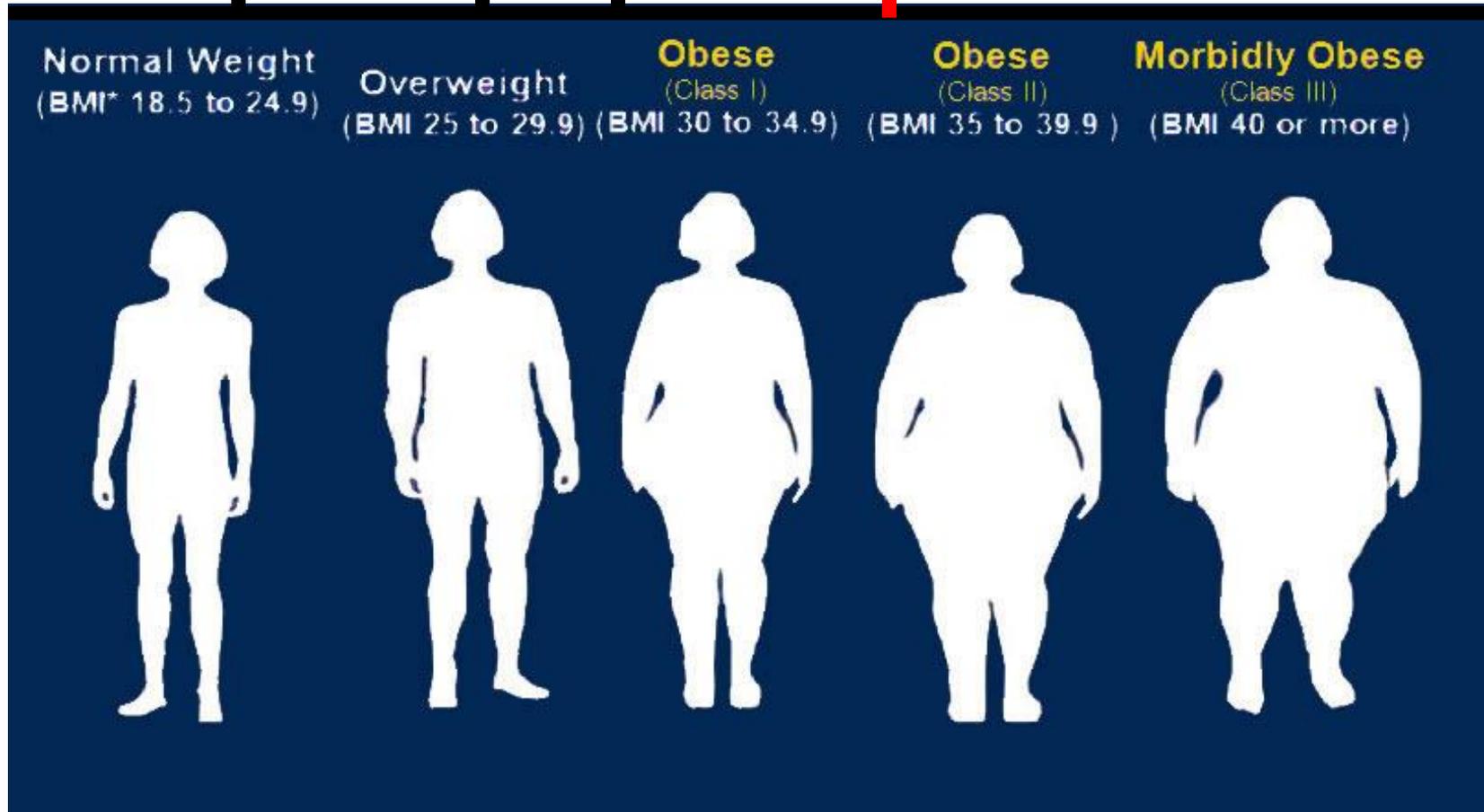
Obesity in Cancer Survival

肥胖與癌症病人存活的相關性



BMI > 24

Overweight BMI 24-26.9	Obese I BMI 27-29.9	Obese II BMI 30-34.9	Obese III BMI > 35
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--



營養不足的高危險群病人

符合下列2項為營養高危險介入指標，由醫師或護理師照會營養師

- ① 進食量<需要量的50% 或 NPO>3天
- ② 嘔吐 或 腹瀉>3天
- ③ BMI<18.5 kg/m²

發生期間	明顯體重減輕(%)	嚴重體重減輕(%)
1 週	1-2	>2
2-3 週	2-3	>3
1個月	4-5	>5
3個月	7-8	>8
5個月以上	10	>10

例如：

50kg的病人若在一周內減輕大於1公斤即**嚴重體重減輕**
在一個月內減輕大於2.5公斤即**嚴重體重減輕**

每日飲食指南



營養品營不營養？



市售常見營養品

均衡配方-液態



不甜



含纖配方-液態



高蛋白配方-液態



濃縮配方-液態



www.weban.com

項目	單位	31-50歲 男/女	51-70歲 男/女	71歲- 男/女	安x(香草) /1000mL	完x /1000mL	愛x康 /1000mL	愛x康 /1890mL
熱量	大卡(kcal)	1800/1450	1700/1400	1650/1300	1064	1000	1060	2003.4
蛋白質	克(g)	60/50	55/50	60/50	37.2	36	34	64
維生素A	(µg RE)	600/500	600/500	600/500	1580	600	2700	5103
維生素D3	微克(µg)	5	10	10	10.4	10	5.25	9.9
維生素E	(mg α-TE)	12			21.6	12	40	75
維生素K	微克(µg)	120/90			80	80	132	249
維生素C	毫克(mg)	100			132	100	159	301
維生素B1	毫克(mg)	1.2/0.9			1.6	1	2	3.78
維生素B2	毫克(mg)	1.3/1.0			1.8	1.2	2.3	4.3
維生素B6	毫克(mg)	1.5/1.5	1.6/1.6	1.6/1.6	2.12	1.6	2.6	4.9
維生素B12	微克(µg)	2.4			6	2.4	7.9	14.9
菸鹼素	(mg NE)	16/14			21.2	14	26	49.1
葉酸	微克(µg)	400			420	400	210	397
膽素	毫克(mg)	450/390			420	452	260	491
生物素	微克(µg)	30			320	30	159	301
泛酸	毫克(mg)	5			11.2	5.2	13.2	25
鈣	毫克(mg)	1000			1272	1280	630	1191
磷	毫克(mg)	800			1560	800	530	1002
鎂	毫克(mg)	380/320	360/310	350/300	420	360	210	397
鐵	毫克(mg)	10/15	10	10	19.2	14.8	9.5	18
鋅	毫克(mg)	10/12			20	14	10.6	20
碘	微克(µg)	140			160	140	79	149
硒	微克(µg)	55			80	50	53	100
氟	毫克(mg)	3		
鈉					840	800	530	1002

糖尿病配方-液態



	ADA NCEP ATP III 行政院衛生署	完X 糖尿病適用	葡X納 嚴選	立X適 糖尿病配方	葡X納 SR
醣類	45-60%	31%	31%	36%	47%
蛋白質	15-20%	19%	20%	24%	20%
脂肪	25-35%	50%	49%	40%	33%

沖泡式營養品



7T—253kcal



6T—250kcal



7T—250kcal



7T—250kcal



6T—230kcal



6T—237kcal



7T—251kcal



7T—250kcal

腫瘤配方中的添加物



魚油

部分水解蛋白質(Arg)

適量脂肪

膳食纖維&果寡糖

濃縮熱量(1.26kcal/ml)



魚油

精胺酸(Arginine)

核糖核酸(RNA)

膳食纖維



飽和脂肪酸 SFA



單元不飽和脂肪酸 MUFA



多元不飽和脂肪酸 PUFA



只有多元不飽和脂肪酸是
必須脂肪酸(ω -6 & ω -3)

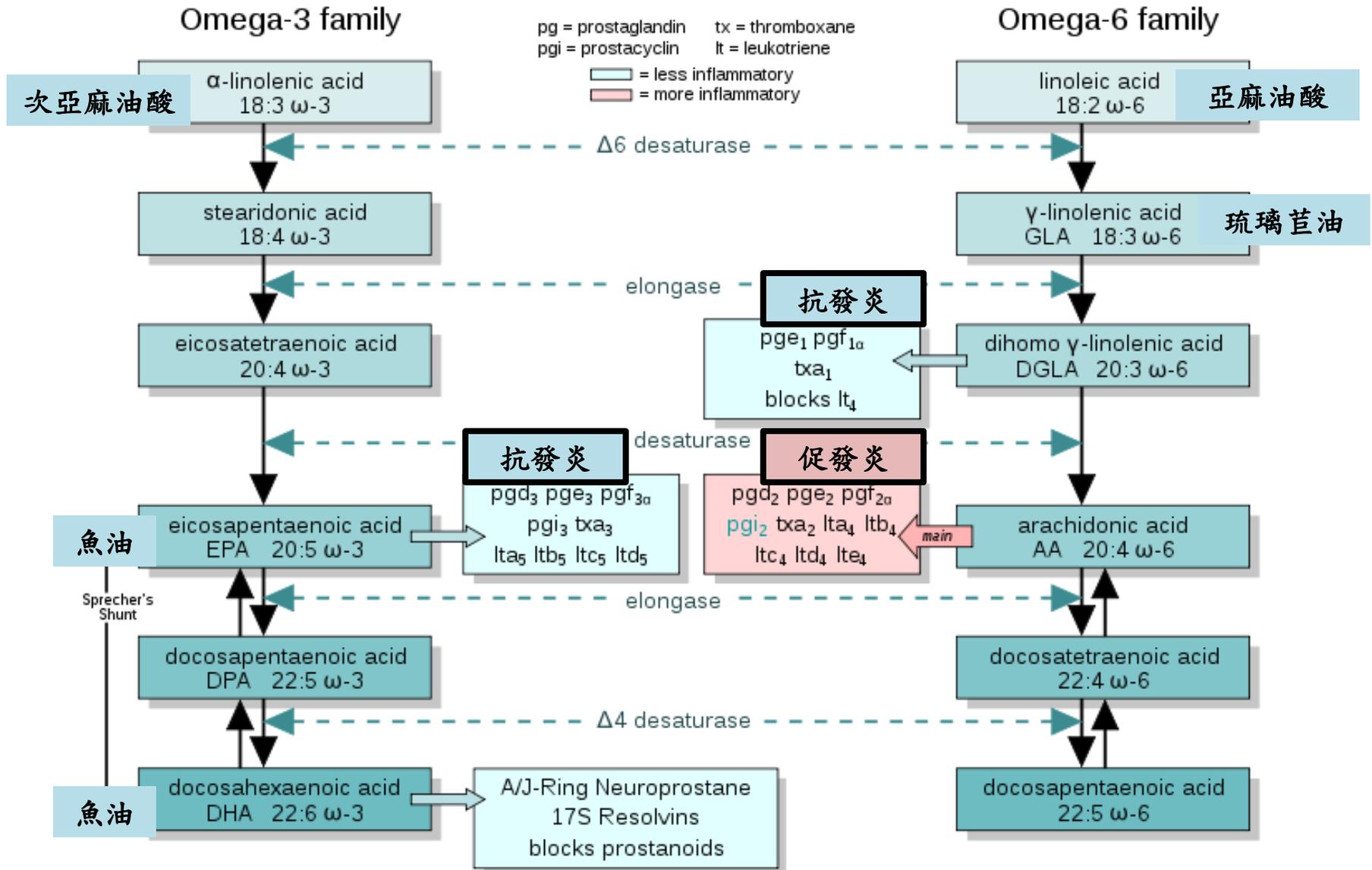


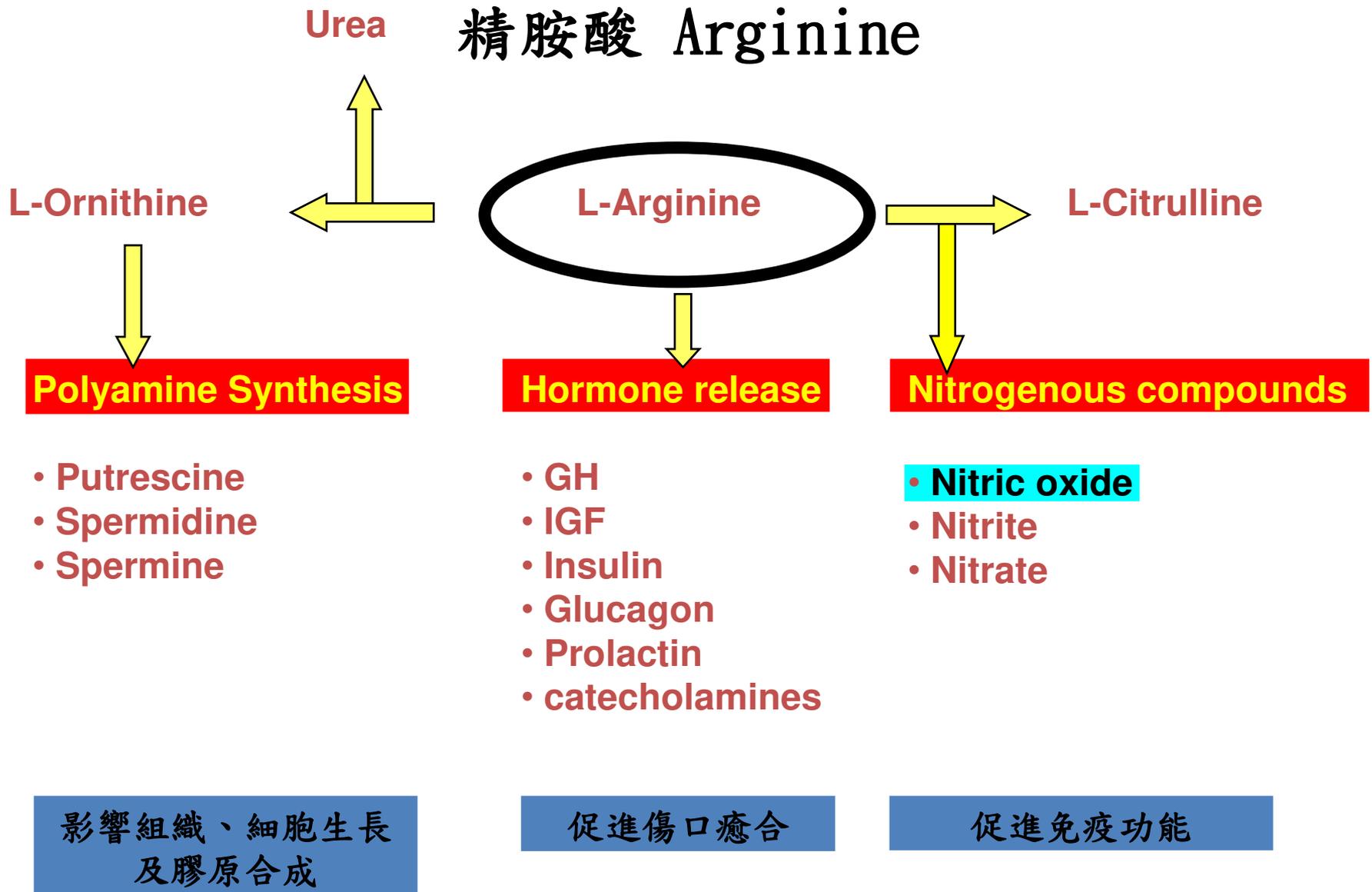
魚油 EPA & DHA

Eicosanoids

pg = prostaglandin tx = thromboxane
 pgi = prostacyclin lt = leukotriene

□ = less inflammatory
 □ = more inflammatory





麩醯胺酸 Glutamine



CSCN 2009 建議補充Gln的合理劑量
為PN:0.2-0.57 gm/kg/day

Figure 2. Proposed organ-specific effects of GLN in critical illness and injury. HSP, heat shock protein.

增加n-3脂肪酸的攝取

種類: 次亞麻油酸(ALA)、 EPA 、 DHA

食物來源 :



魚類: 鮭魚、鮪魚、鯖魚、沙丁魚

建議每週攝取2-3份(6-8 oz)魚類



維生素礦物質與腫瘤調節

營養素	作用
維生素A	保持細胞的完整性；參與膠原的合成；維持免疫功能
維生素C	加強微血管形成；膠原合成；組織完整性和產生抗體
維生素E	維持免疫功能；保護細胞的溶菌酵素
維生素K	參與凝血反應
葉酸	參與核酸代謝和蛋白質合成；維持免疫功能
維生素B1	參與能量代謝；維持免疫功能
維生素B2	參與能量代謝；維持免疫功能
維生素B6	參與胺基酸代謝；維持免疫功能；參與白血球形成
維生素B12	參與蛋白質合成；維持免疫功能
生物素	參與抗體之合成
泛酸	參與能量代謝；維持免疫功能和組織的完整性
鋅	供視網膜結合蛋白(RBP)；傷口修補及許多酵素活性之需要
銅	加強宿主的防禦機制和膠原形成
鐵	膠原合成；加強白血球的殺菌能力；運輸氧氣到傷口

色彩	健康價值	原理	蔬果種類
藍色及紫色	降低癌症發生率、促進泌尿系統健康、有助加強記憶力、抗老化	含有不同程度，可促進健康的植物性化合物	黑莓、藍莓、無花果 葡萄、茄子、葡萄乾 紫色甜椒、紫色山藥 梅子、乾李子、桑椹
綠色	降低癌症發生率、促進視覺健康、強健骨骼及牙齒	含黃色素及其他物質，具抗氧化效果	綠色蘋果、綠色葡萄 奇異果、酸橙、蘆筍 綠色西洋梨、朝鮮薊 綠花椰菜、蔥、秋葵 綠豆、芹菜、青辣椒 大白菜、黃瓜、扁豆 豌豆、菠菜、酪梨
白色	降低癌症發生率、促進心臟健康、維持膽固醇指數正常	白色、棕色及褐色蔬果中含有不同量的植物性化合物，包括蒜素等	棕皮西洋梨、白玉米 白水蜜桃、白色山藥 白色花椰菜、韭黃薑 甜桃、草菇、白蘿蔔 大蒜、香蕉
黃色及橘色	抗氧化	含不同量的抗氧化物質，如維他命C及類胡蘿蔔素、類生物黃色素，具有增進健康的功能	黃色蘋果、黃色梨子 哈密瓜、地瓜、木瓜 奇異果、檸檬、芒果 葡萄柚、橘子、黃豆 水蜜桃、柑橘、鳳梨 黃色西瓜、黃色甜椒 胡蘿蔔、黃玉米
紅色	降低癌症發生率、促進心臟健康、提升記憶力、促進泌尿系統健康	含特殊植物性化合物，包括茄紅素及花青素	紅色蘋果、紅葡萄柚 紅櫻桃、紅橙、草莓 蔓越莓、西瓜、甜菜 紅葡萄、紅色西洋梨 覆盆子、石榴、番茄 紅洋蔥、紅色洋山芋 紅色甜椒



每日飲食指南



全穀根莖類

一份主食類=1/4碗飯

=1/2碗粥

=1/2個番薯

=1/3根玉米

=1塊蘿蔔糕

=1/2片土司

=1個小餐包

=3片蘇打餅乾

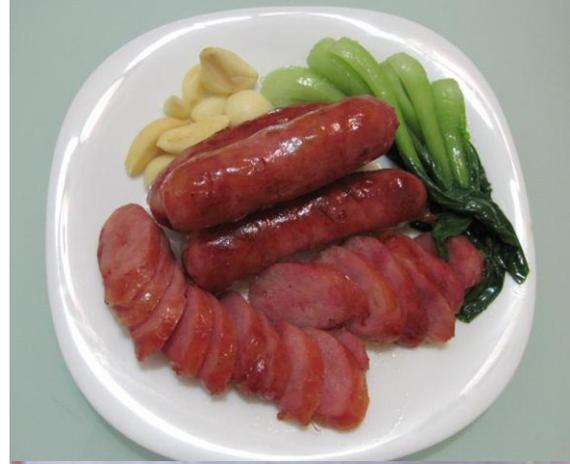


腹脹的飲食建議

- a) 某些食物本身就易引起脹氣，如地瓜、芋頭、馬鈴薯、紅豆、蛋糕、吐司、麥麩、洋蔥、甘藍菜、汽水等的薯類食物，這些都是屬於易產氣食物。
- b) 乳類食品也是一個很容易產生脹氣的食物，或是體內因無法吸收乳糖而造成脹氣。
- c) 吃東西的速度太快、或是邊吃飯邊說話以致於吃進太多的空氣。
- d) 平時避免喝碳酸飲料，口香糖，並且最好不要用吸管喝飲料，因為這些都會無形中增加氣體的攝入。
- e) 正餐中不要喝太多湯汁及飲料，最好在餐前30~60分鐘飲用。
- f) 輕微運動或散步可減輕腹脹感。

蛋豆魚肉類

一份蛋豆魚肉類=1顆蛋 =1兩肉(約兩指)
=2塊豆乾
=1塊板豆腐
=1/2盒嫩豆腐



飲食要均衡



少糖、少油、少鹽、多蔬果

Thanks for your attention