

腸胃好 · 身體好

腸胃健康日



上班族瘰肉概況 及飲食習慣調查報告

主講人：

台灣癌症基金會副執行長、台北萬芳醫院血液腫瘤科

張家崙醫師

大腸癌防治宣導活動

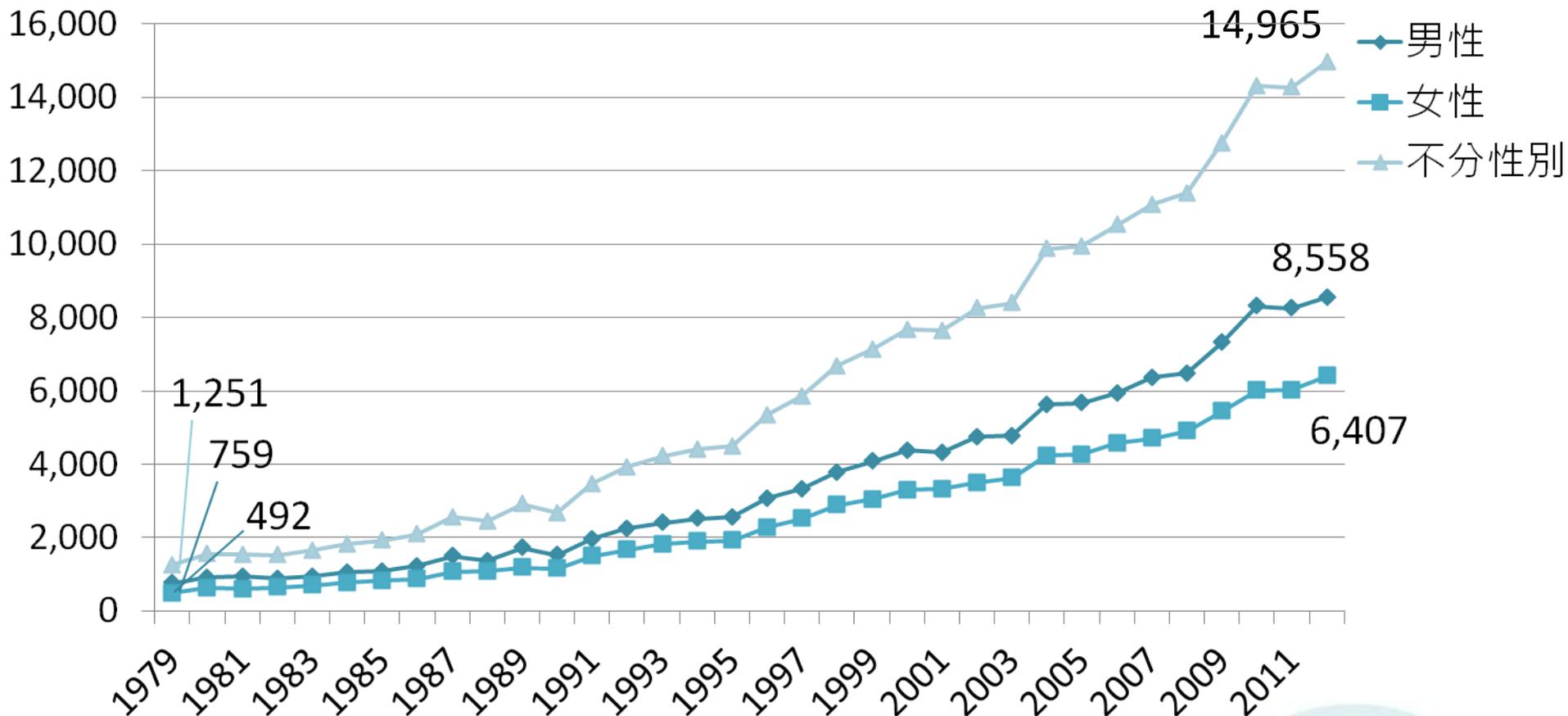
腸胃好 · 身體好

腸胃健康日



台灣大腸癌現況

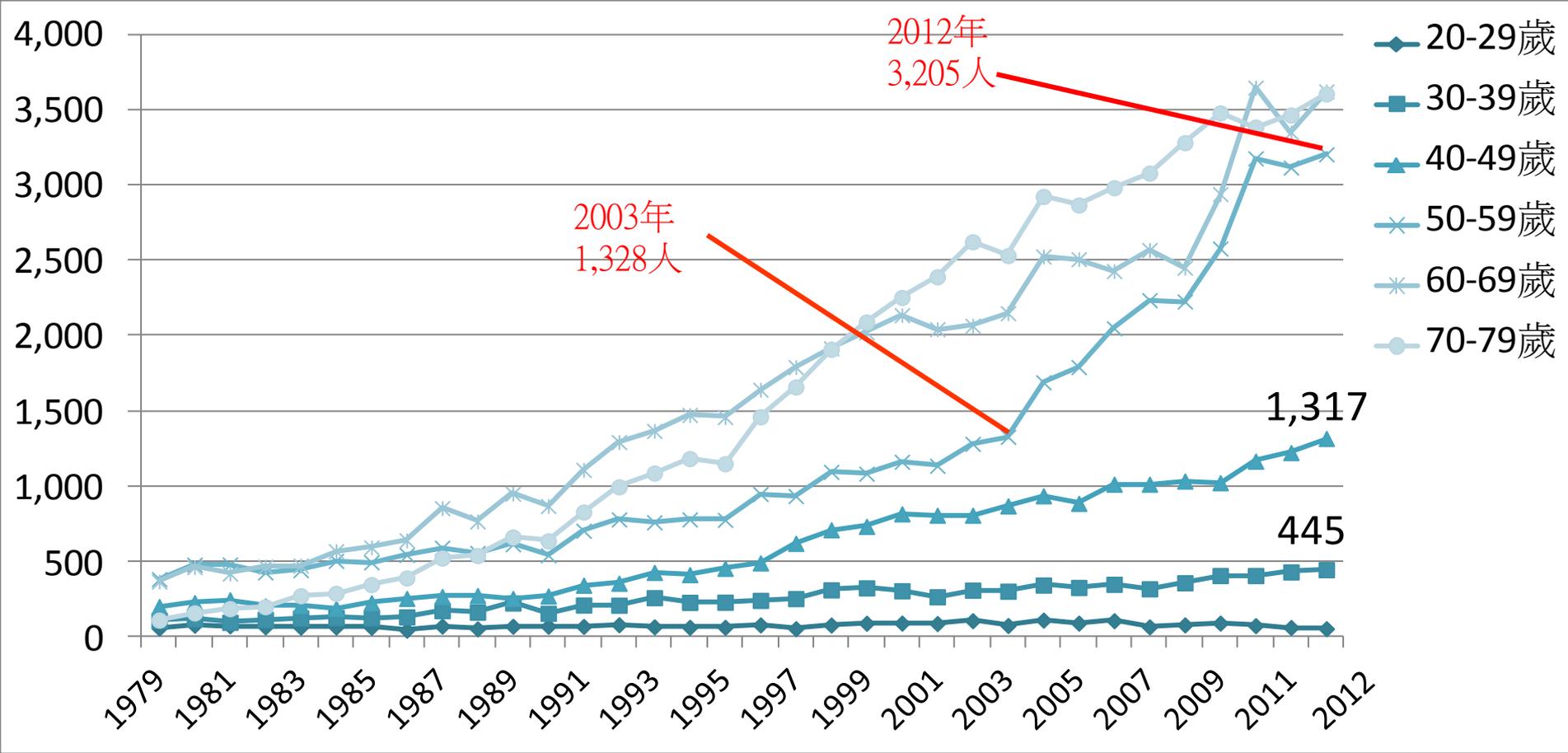
台灣大腸癌發生人數



統計顯示：

- 30年來趨勢觀察，2012年台灣大腸癌發生人數為14,965人，是1979年的11.9倍
- 女性大腸癌發生人數為1979年的13倍，較男性的11.3倍高

台灣各年齡層大腸癌發生人數



- 由2012年腸癌發生人數來看，50歲開始即邁入腸癌高峰期。尤其50-59歲之年齡層，近10年(2003-2012)快速攀升了141%。
- 而大腸癌從異常病變癌化為癌症，通常需要10~15年的時間，因此往前推測則35歲開

腸胃好 · 身體好

腸胃健康日



上班族癌肉概況 及飲食習慣調查報告

大腸癌防治宣導活動

上班族大腸癌肉調查

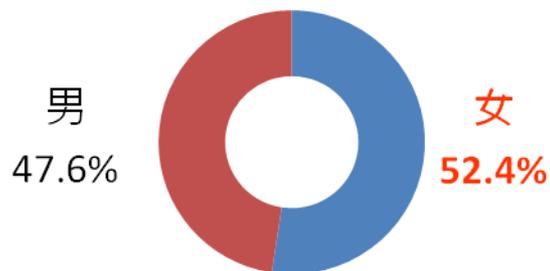
委託調查機構：波士特市調公司

調查對象：30-59歲之上班族

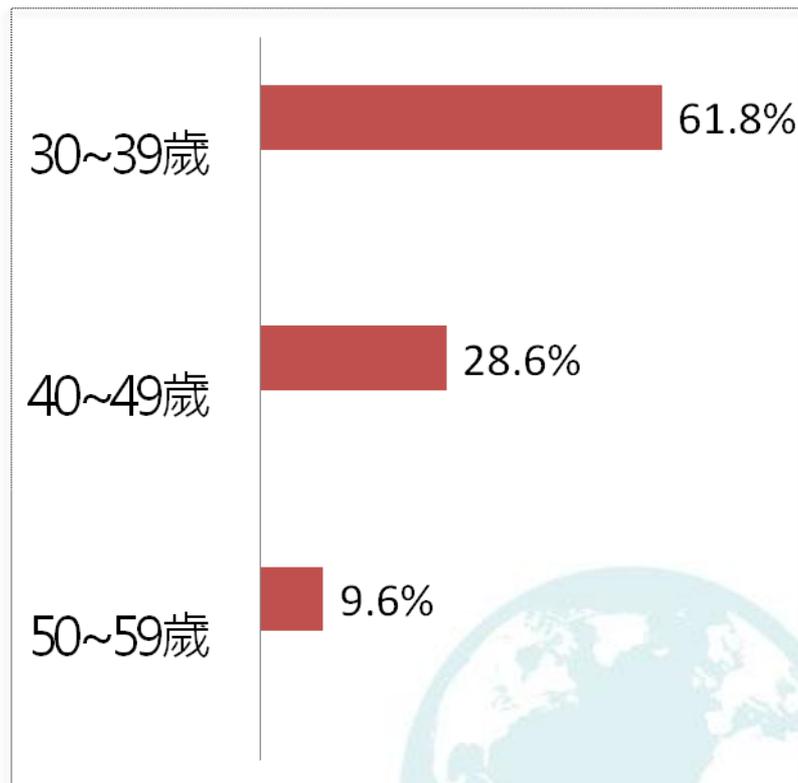
調查時間：105年2月20日(三)至2月29日(五)

調查參與人數：有效樣本數1,410份 (95%信心水準/正負2.61%抽樣誤差)

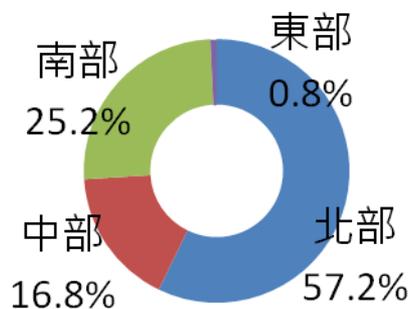
調查者性別



調查者年齡

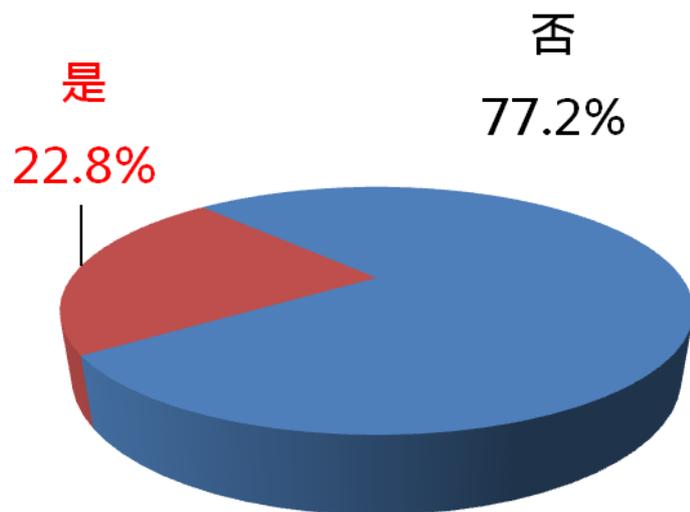


調查者居住地

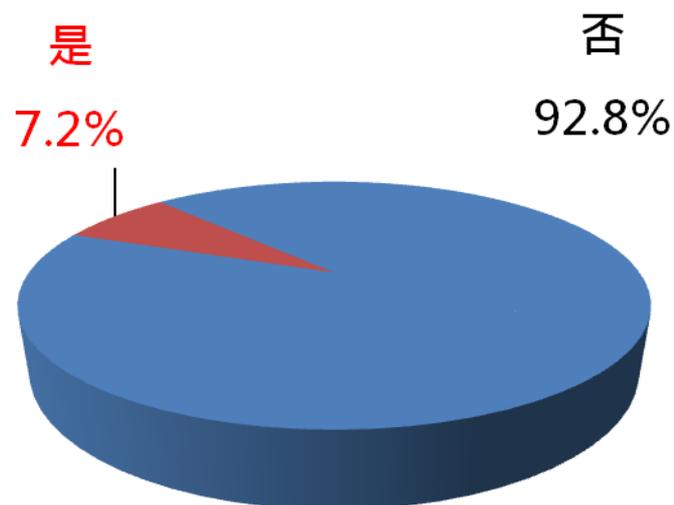


受訪者瘰肉概況

家族中是否有人曾患有瘰肉？



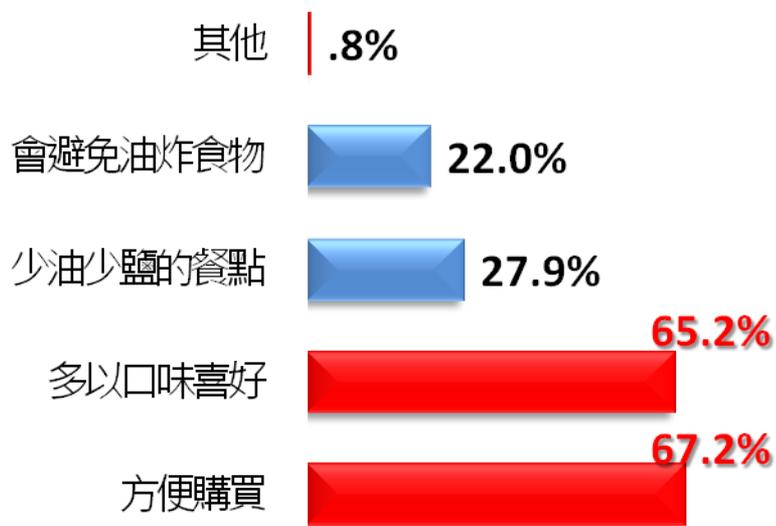
自己本身是否曾發現瘰肉？



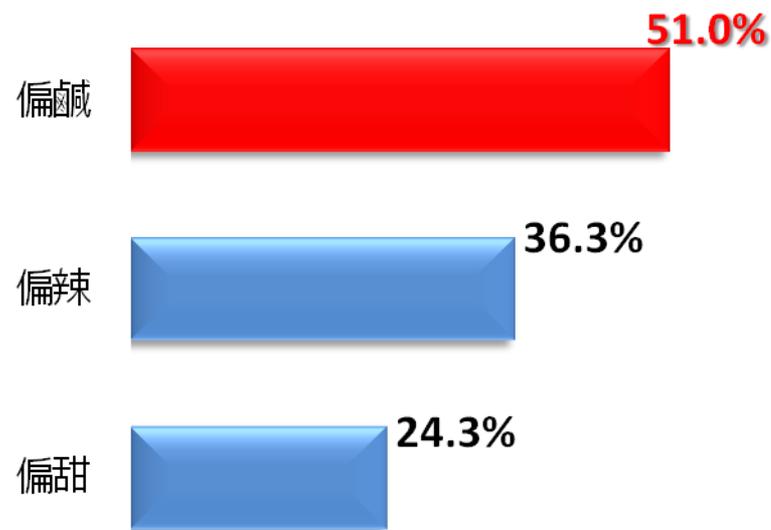
- 1,410位受訪者當中，有**超過二成二**上班族表示有家人曾經患有瘰肉
- 有**7.23%上班族**本身曾經發現瘰肉，以此比例來推算，預估全台有高達**80萬**的30歲至59歲年輕人可能有瘰肉。(在95%的信心水準下，抽樣誤差在正負2.61%內)

方便、口味考量，飲食清淡乏人問津

用餐時會以什麼作為選擇的主要考量? (複選)



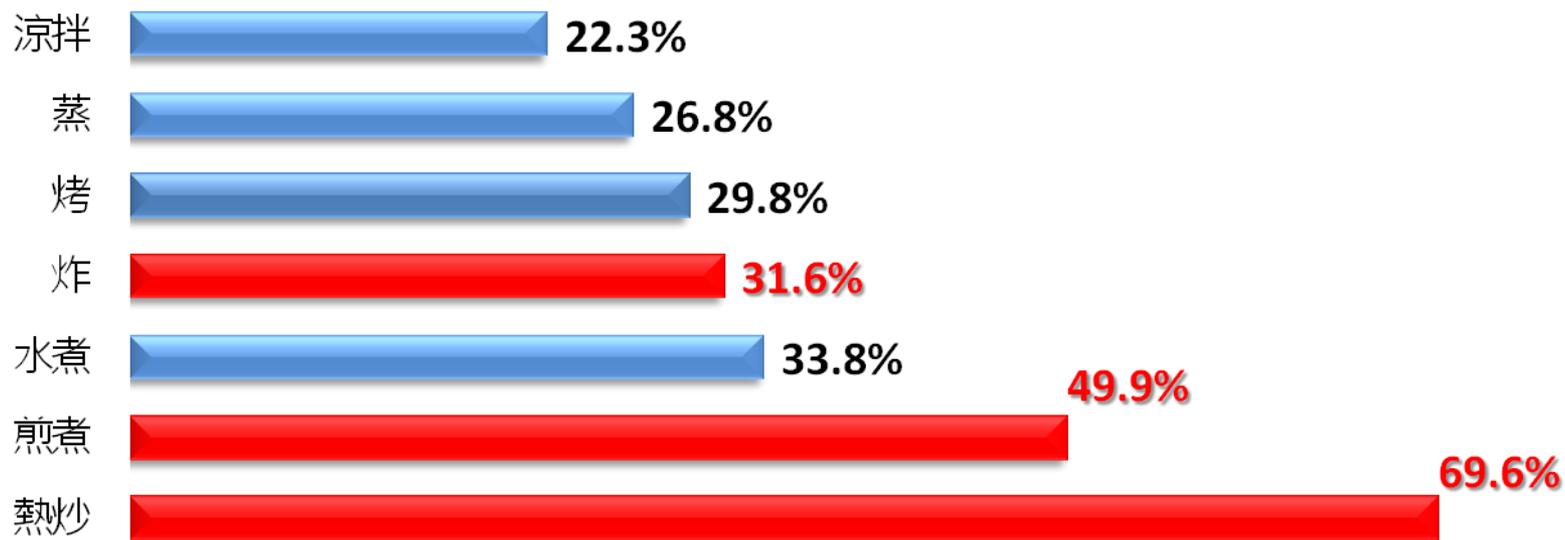
承左題，用餐「口味」選擇偏好? (列出前三名)



- 用餐仍以口味喜好(65.2%)與方便購買(67.2%)為首選
- 51%上班族口味選擇偏鹹

油其美味，上班族愛不釋口

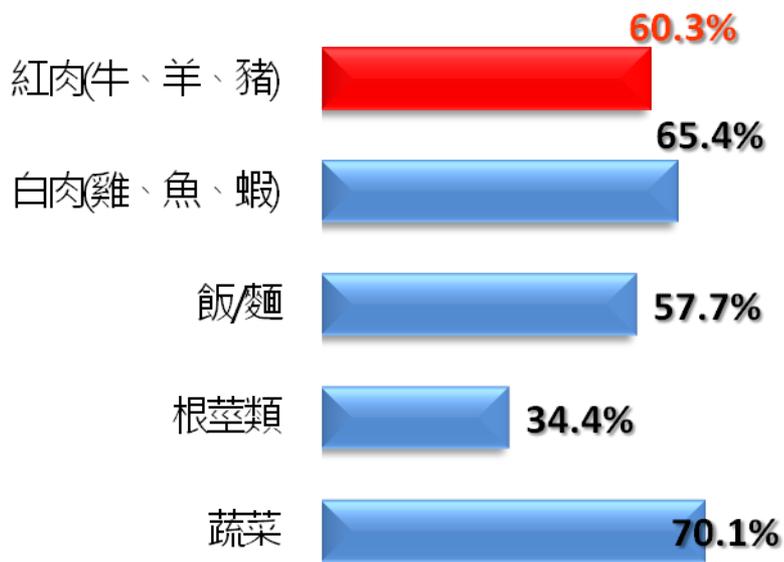
承前，用餐「烹調方式」選擇偏好? (複選)



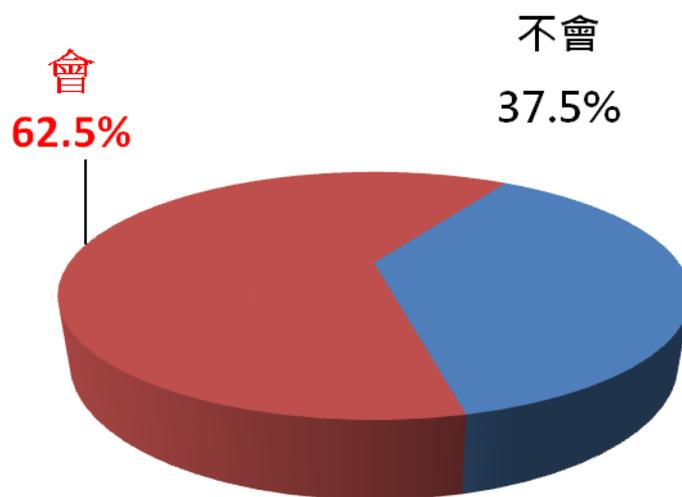
- 有**近七成**上班族偏好“熱炒”，**近五成**偏好以“煎煮”方式烹調食物

愛好紅肉，吃飽無限量

用餐「食材」選擇偏好？(複選)



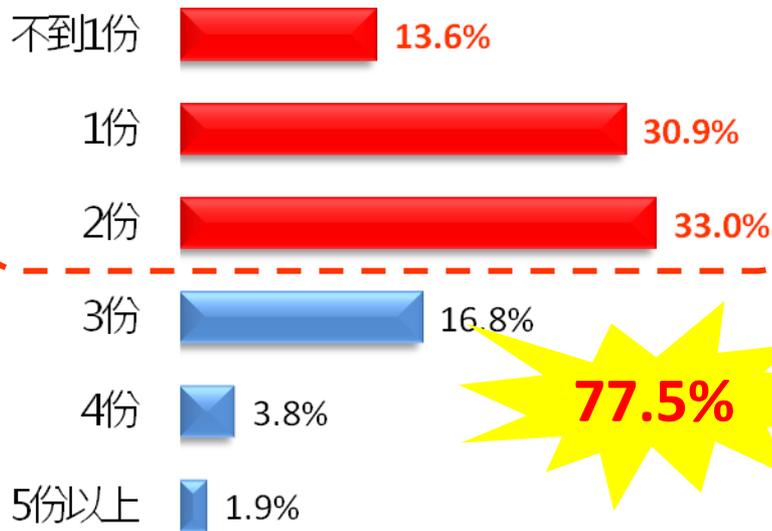
餐廳如有吃到飽選項，是否會吸引您選擇該餐廳？



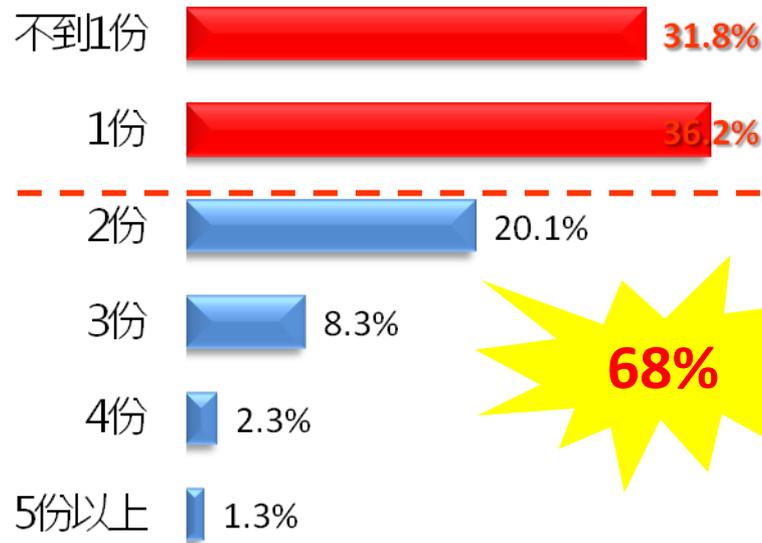
- 60.3%上班族，選擇偏好紅肉(豬、牛、羊肉)
- 62.5%上班族覺得餐廳如有吃到飽選項，會吸引其選擇該餐廳

蔬果攝取嚴重不足!!

請問您平均一天攝取的蔬菜量?



請問您平均一天攝取的水果量?

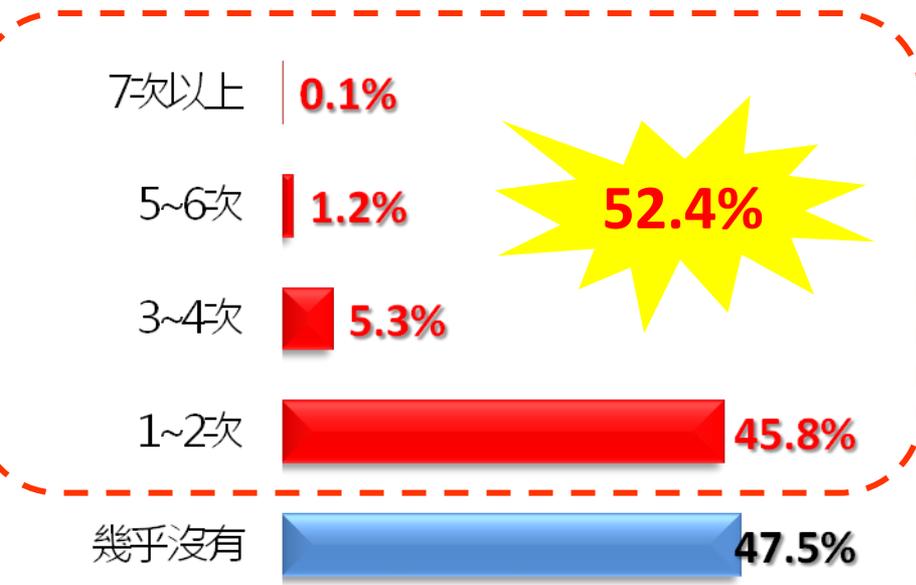
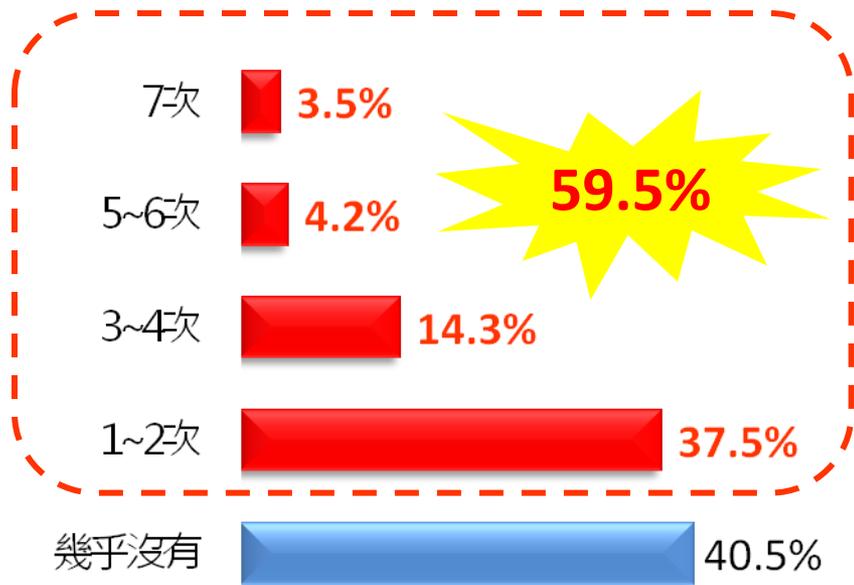


- 台灣癌症基金會長期推動天天五蔬果，每天至少要吃3份蔬菜與2份水果以上
- 根據調查，**77.5%**上班族蔬菜攝取量未達3份；**68%**上班族水果攝取量未達2份。

上班族用餐不定時

平均一週吃宵夜的次數
(晚上9點後進行)?

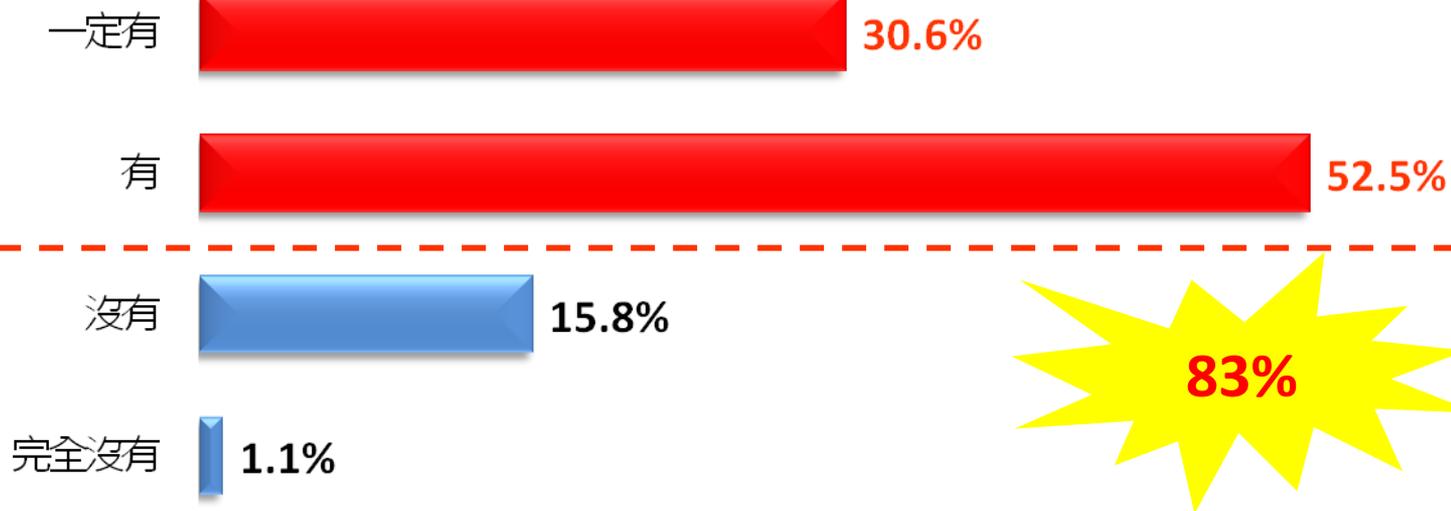
平均一週內有幾次聚餐/應酬?



- 近六成上班族至少每週都會有一次過晚進食或吃宵夜的頻率，每5個上班族就有1人(22%)每週至少3天以上過晚進食(過晚進食指晚間9點以後)
- 五成二上班族一週內至少聚餐一次

上班族拚經濟，無暇兼顧用餐品質

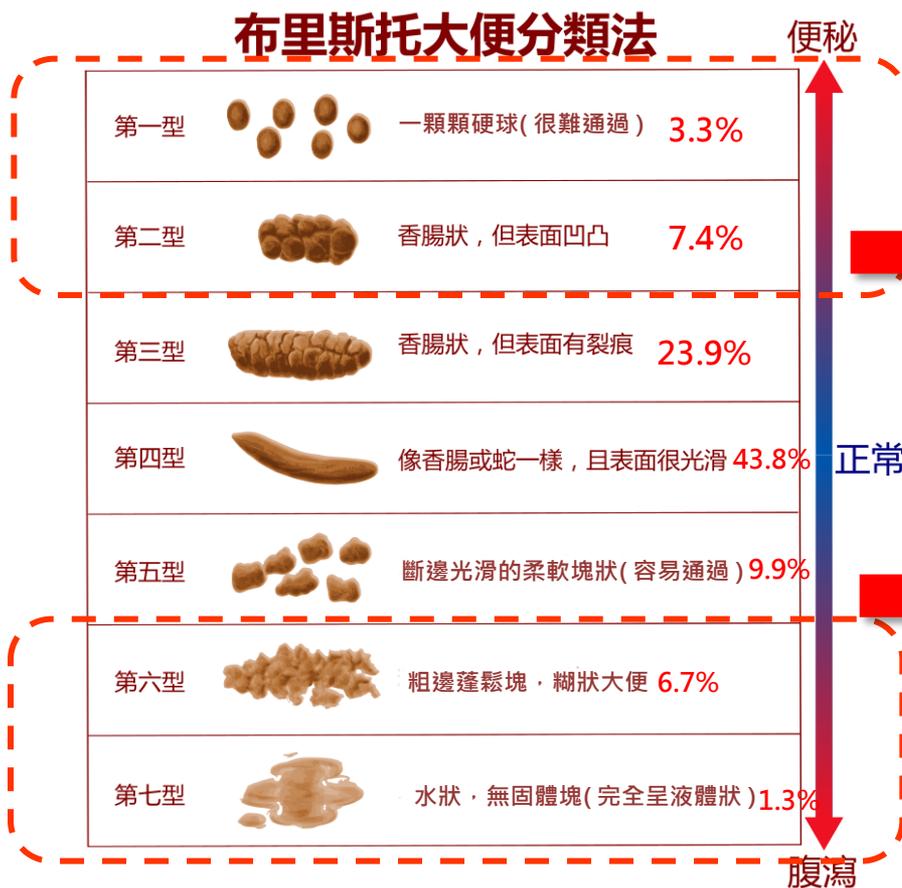
是否有受工作影響而出現(不按時用餐/吃飯時間急促)
飲食行為的經驗?



- **八成三**上班族有受工作影響而產生不按時用餐、吃飯時間急促的經驗

一週內糞便型態觀察

請您參考下列圖片，請問您過去一週的糞便較接近以下何種型態？



受訪者當中，**18.7%**上班族有便秘或腹瀉的情形

受訪者依據「布里斯托大便分類法」圖形自我評估

腸胃不適頻率

平均一週在吃完飯後有感覺「胃不舒服、脹氣或心灼熱感」的次數？



- 近三成五的上班族一周至少超過一次，於飯後感覺腸胃不適。

綜合上班族飲食習慣與營養攝取，整理出

五大腸勞飲食



別輕忽瘰肉找上門

- 大腸癌從異常病變癌化為癌症組織，通常需要10~15年的時間
- 每1至2年定期接受糞便潛血檢查，約可以降低18%至33%的大腸癌死亡率。
- 家族史不再是提早篩檢的唯一指標，應擴大危險因子至生活型態。
危險因子包括：
 - 經常攝取高脂肪高熱量食物，或蔬果攝取不足者
 - 嗜菸酒者
 - 久坐少動者
 - 生活壓力大
 - 瘰肉或大腸癌家族史者
 - 得過瘰肉或發炎性腸疾病者



遠離腸癌3步驟

多吃蔬果
少紅肉

腸道順暢
補好菌

主動篩檢
勤運動



腸胃好 · 身體好

腸胃健康日



感謝聆聽
祝各位 2016繼續
腸保健康!