



# 癌友攬打飲食

營／養／照／護  
HEALTHY FOOD



衛教手冊

台北總會：台北市105南京東路5段16號5樓之2

電 話：02-8787-9907

傳 真：02-8787-9222

南部分會：高雄市807九如二路150號9樓之1

電 話：07-311-9137

傳 真：07-311-9138

E-MAIL：[5aday@canceraway.org.tw](mailto:5aday@canceraway.org.tw)

劃撥帳號：1909-6916

戶 名：財團法人台灣癌症基金會

# 目 錄

01	足夠營養很重要 .....	p1
	• 營養為什麼在癌症治療期間很重要	
	• 治療的三大目標期	
02	什麼是攪打，為什麼我需要這樣做	p2
03	如何評估我是否需要攪打飲食 .....	p2
	• 由口進食	
	• 管灌飲食	
04	攪打前該準備哪些用品 .....	p3
05	天然攪打食材的選擇 .....	p5
06	如何計算自己的熱量需要 .....	p6
07	熱量建議菜單 .....	p7
08	標準攪打餐製作步驟 .....	p9
09	範例食譜 .....	p10
10	注意事項 .....	p14
11	常見管灌問題及處理方法 .....	p15
12	解決副作用的飲食問題 .....	p16
13	營養評估表記錄表 .....	p18



# 01 足夠營養很重要!

## 營養為什麼在癌症治療期間很重要？



根據臨床顯示，癌症患者營養攝取足夠時，能維持良好的體力並自我照顧，在治療期間更有高熱量及高蛋白需求，而三大營養素的比例建議醣類(碳水化合物)45-55%，蛋白質20-25%，脂質25-30%，補充足夠的營養才能順利完成療程，減緩副作用，降低感染併發症，進而達到最佳療效，提昇生活品質，回到正常生活。

### 治療的三大目標期

#### 1. 準備期 (治療前5-7天)

化療、放療、外科手術、營養不良和癌症導致惡病體質，都會造成白血球指數下降。白血球是免疫力的重要指標，正常範圍是4000-10000個/立方毫米，若指數低於4000時，表示開始進入白血球下降狀況，容易增加感染風險，進而造成中斷治療而無法順利完成整個療程。故在準備期應多進食高熱量及高蛋白食物，幫助身體備存足夠營養。

#### 2. 治療期 (各種療程及手術期)

體重及肌肉量是營養不良的觀察指標，若在治療過程中體重減少達5%，表示營養攝取不足，治療期間若能少量多餐的進食，並攝取足夠的高熱量及高蛋白，以維持體重及增加肌肉量，可減輕治療時所產生的副作用，加速康復。

#### 3. 恢復期

儲備良好的營養於治療期結束後，可以幫助身體較快恢復到正常的生理機能，加強治療後的調理可增進體內免疫功能，提升生活品質預防再度復發。



## 02

# 什麼是攪打，為什麼我需要這樣做

癌症患者因牙口不佳、無咀嚼能力及吞嚥困難導致進食障礙，無法由口攝取多樣化食物，容易使體重直線下降，造成營養不良的情況發生。

**牙口不佳** 運用調理機或食物攪拌器將所有食物的質地磨成流質或細泥狀，形成不需咀嚼就可以進食的程度。

**吞嚥困難或進食不易** 無法正常由口進食情況下，可用咀嚼吞嚥困難飲食，或管灌飲食協助進食。

**以造口管灌飲食** 某種因素導致消化道阻塞或吞嚥困難，藉由手術於胃部或空腸中額外建立的通道，置入造廔管於腹部外灌入液態食物。

**透過攪打補充營養** 透過管灌飲食的癌友，除了來自特殊商業配方以外，也可以**透過天然食材攪打成容易消化吸收的食物**，並可**搭配單素粉劑**(例如：高蛋白粉、堅果粉等)來**調整配方成份、熱量或濃度等**，製成易吞嚥或可灌食配方，讓**癌友獲得適當營養，減輕每月高額營養品費用**，並且幫助正在練習吞嚥的癌友因應需求調整質地，減少嗆咳機會。

## 03

# 如何評估我是否需要攪打飲食

若每日由口進食量低於1/3以下時，則建議使用管灌飲食

## 由口進食(Oral Diet)

適用者	適合攪打飲食型態	飲食原則
• 無牙或咀嚼困難 • 下顎破裂 • 口腔或眼部等動手術者	泥狀飲食 Purée Diet	以半流質或細碎飲食為主，用調理機將食物攪打成泥狀。此飲食製備可提供足夠營養素，配合少量多餐的原則可做為長期使用。
• 消化道疾病 • 無牙或咀嚼吞嚥稍有困難者	半流質飲食 Semiliquid Diet	將固體食物(如肉類、青菜...等)經由調理機剁碎或攪碎方式加入湯汁，調製成不需或稍加咀嚼即可吞嚥之飲食。此飲食製備可提供足夠的營養素，配合少量多餐的原則可做為長期使用。
• 手術後 • 不能咀嚼吞嚥固體食物者	全流飲食 Full Liquid Diet	固體食物(如蛋、肉類、蔬菜)等經剁碎後與主食類煮成半流體狀態，再經調理機打碎成全流質供應。

## 管灌飲食 (Tube Feeding Diet)

飲食型態	灌食方法及適用對象
批次灌食 (空針灌食) Bolus feeding	批次灌食指的是每隔一段時間(2~4 小時)甚至更長，依個人需求調整，利用灌食器或注射筒，將管灌配方灌入管路內
間歇灌食 Intermittent feeding	將管灌配方倒入灌食袋、藉助重力或定量灌食機(feeding pump)，將配方以持續滴入的方式給予，避免一次灌食太多造成不適。此方法適合重症病患，或對批式灌食接受性差者
連續灌食 Continuous feeding	將管灌配方倒入特定容器內，利用定量灌食機(feeding pump)，將管灌配方於24小時內連續滴入，此方法適合重症病患，或對批次灌食和間歇灌食接受性差者

## 04

### 攪打前該準備哪些用品

#### 標準碗

直徑15公分  
碗內高度5公分



#### 標準匙

一串4支



#### 塑膠 免洗湯匙



#### 湯勺



孔細過濾網



3公升  
有蓋鍋子



磨泥器



量杯



秤子



電鍋



調理機



食物攪拌器



## 05

## 天然攪打食材的選擇

分類	營養價值	食材
乳品類	提供鈣質、維生素B2、蛋白質	脫脂奶粉
全穀 雜糧類	提供熱量，維生素B群、礦物質及膳食纖維、維生素E	根莖類：馬鈴薯、地瓜、南瓜、山藥 粉狀類：五穀粉、麥粉、糙米粉、薏仁粉
豆魚蛋 肉類	提供蛋白質、維生素B群、鐵質	盒裝豆腐、無糖豆漿、黃豆粉、雞蛋、雞肉、魚肉、牛肉、豬肉
蔬菜類	含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維	胡蘿蔔、洋蔥、花椰菜、各種葉菜類
水果類	含維生素、礦物質、膳食纖維	蘋果、木瓜、鳳梨、小香蕉、梨子等
油脂及堅 果種子類	含維生素E、鎂離子、鋅離子	植物油：橄欖油、葵花油、苦茶油等 堅果粉：黑芝麻粉、杏仁粉等
補充品		高蛋白粉、鹽 (不建議使用低鈉鹽)

## 06

## 如何計算自己的熱量需要

理想體重(Ideal Body Weight)計算方式 =  $22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$   
 ( ±10% 都是理想範圍 )

熱量需求量 = 體重 × 療程階段熱量需求

活動量 \ 體型	體重過重 > 10%	標準體重 ± 10%	體重過輕 < 10%
臥床	體重 X 20大卡	體重 X 20-25大卡	體重 X 30大卡
輕度活動	體重 X 20-25大卡	體重 X 30大卡	體重 X 35大卡
中度活動	體重 X 30大卡	體重 X 35大卡	體重 X 40大卡
重度活動	體重 X 35大卡	體重 X 40大卡	體重 X 45大卡

蛋白質需求量 = 體重 × 療程階段蛋白質需求

治療前期	體重 X 1.2 - 1.5g
治療中	體重 X 1.5 - 2.0g
康復階段(<1年)	體重 X 1.0 - 1.2g
康復階段(>1年)	體重 X 0.8 - 1.0g



舉例：女性，身高160公分，體重55公斤

(1) 治療期間 (高熱量高蛋白飲食)：

$$\text{理想體重} = 22 \times 1.6 \times 1.6 = 56\text{公斤}$$

$$\text{熱量需求量} = 56 \times 35 \div 2000\text{大卡 / 天}$$

$$\text{蛋白質需求量} = 56 \times 1.5 = 84\text{公克 / 天}$$

(2) 康復階段 (均衡飲食)：

$$\text{理想體重} = 22 \times 1.6 \times 1.6 = 56\text{公斤}$$

$$\text{熱量需求量} = 56 \times 30 \div 1700\text{大卡 / 天}$$

$$\text{蛋白質需求量} = 56 \times 1.0 = 56\text{公克 / 天}$$

## 07

## 熱量建議菜單 治療期間熱量建議

分類 / 热量	有攝取乳品類者			無攝取乳品類者		
	合計1500大卡	合計1800大卡	合計2000大卡	合計1500大卡	合計1800大卡	合計2000大卡
乳品類-脫脂奶粉 (蛋白質8公克)	2.5湯匙(20公克)			*	*	*
全穀雜糧類-馬鈴薯 (蛋白質8~12公克)	2碗滾刀塊 (360公克)	3碗滾刀塊 (540公克)	3碗滾刀塊 (540公克)	2碗滾刀塊 (360公克)	3碗滾刀塊 (540公克)	3碗滾刀塊 (540公克)
全穀雜糧類 -無糖純薏仁粉 (蛋白質8~12公克)	12湯匙 (120公克)	12湯匙 (120公克)	16湯匙 (160公克)	12湯匙 (120公克)	14湯匙 (140公克)	18湯匙 (180公克)
蛋白質-無糖豆漿 (蛋白質7~14公克)	200c.c (1杯)	200c.c (1杯)	400c.c (2杯)	200c.c (1杯)	200c.c (1杯)	400c.c (2杯)
蛋白質-嫩豆腐 (蛋白質7~14公克)	半盒(140公克)			半盒 (140公克)	1盒 (280公克)	1盒 (280公克)
蛋白質-雞蛋 (蛋白質7公克)	1粒(55公克)			1粒(55公克)		
蛋白質-肉類 (蛋白質14~21公克)	半個手掌大 (2兩)	1個手掌大 (3兩)	1個手掌大 (3兩)	1個手掌大(3兩)		
蔬菜類 (蛋白質2公克)	熟 / 1碗(2份)			熟 / 1碗(2份)		
水果類	去皮 / 2碗(2份)			去皮 / 2碗(2份)		
油脂類-植物油	1湯匙 (15c.c)	2湯匙 (30c.c)	2湯匙 (30c.c)	1湯匙(15c.c)		
油脂類 -無糖純堅果粉	2 2/3湯匙 (20公克)	*	*	1 1/3湯匙 (10公克)	2 2/3湯匙 (20公克)	2 2/3湯匙 (20公克)
補充品-鹽	1.5小匙 (4公克)	1茶匙 (5公克)	1茶匙 (5公克)	1.5小匙 (4公克)	1茶匙 (5公克)	1茶匙 (5公克)

備註：

- 因個人體型、活動量和是否在治療期間的不同，依個人需要攝取的總熱量做增減。  
若有疑問可諮詢營養師
- 馬鈴薯選購時避免有任何發芽(因有茄靈毒素)
- 湯匙指白色塑膠免洗湯匙，小匙為1/2標準匙。碗為直徑11公分、碗內高度5公分

## 六大類食物代換份量 (表格列出皆為一份)

乳品類 (可食重量)	1杯240c.c全脂、脫脂或低脂奶 = 全脂奶粉4湯匙(30公克) = 低脂奶粉3湯匙(25公克) = 脫脂奶粉2.5湯匙(20公克)
全穀雜糧類 (可食重量)	米飯1/4碗(40公克) = 稀飯1/2碗(125公克) = 熟麵條1/2碗(60公克) = 乾冬粉1/2把(15公克) = 麥片20公克(3湯匙) = 麥粉20公克(4湯匙) = 中馬鈴薯1/2個(90公克) = 小蕃薯1/2個(55公克) = 南瓜(85公克) = 山藥(80公克)
豆魚蛋肉類 (可食生重)	1杯190c.c無糖豆漿 = 傳統豆腐2格(80公克) = 嫩豆腐1/2盒(140公克) = 魚(35公克) = 雞蛋1個 = 去皮雞胸肉(30公克) = 豬小里肌肉、羊肉(35公克) = 黃豆(20公克) = 黑豆(25公克) = 毛豆(50公克)
蔬菜類 (可食生重100公克)	煮熟後1碟或半碗 = 煮熟後收縮率較高的蔬菜，如莧菜、地瓜葉等約半碗 = 煮熟後收縮率較低的蔬菜，如芥蘭菜、青花菜等約2/3碗
水果類 (可食生重量)	可切塊的水果約八分滿碗量 = 整顆約女性拳頭大或棒球大，可食重量估計約等於100公克(80~120公克) = 大香蕉半根(70公克)
油脂及 堅果種子類 (可食重量)	各種烹調用植物油，如芥花油、沙拉油等1茶匙(5公克) = 杏仁果5粒(7公克) = 腰果5粒(10公克) = 核桃仁2粒(7公克) = 黑(白)芝麻4茶匙(10公克) = 各式花生仁10粒(13公克) = 加州酪梨2湯匙(40公克)

備註：

1.餐盤直徑 15 公分為1碟 2.可至衛生福利部國民健康署下載「食物代換表」

# 08

## 標準攪打餐製作步驟

### 步驟.1

首先清洗所有的天然食材及使用器具



### 步驟.2

將天然食材及粉末食材依設計份量稱量



### 步驟.3

天然食材切成小丁狀及取出蛋液等，全部一起煮熟或蒸熟(綠色蔬菜請另行川燙至熟)



### 步驟.4

將調理機倒入熱開水(須蓋過刀片)，進行內部清洗並將水倒掉



### 步驟.5

將蒸熟的食材倒入調理機中，加熱開水後攪打成流質



### 步驟.6

粉狀食材分次加入攪打成均勻流質並加入熱開水至所需刻度(如1800大卡即加水至1800c.c.)



### 步驟.7

濾網過濾殘渣後以有蓋容器盛裝，成品冷卻後加蓋放置冷藏，使用前再加熱回溫



### 步驟.8

水果去皮用磨泥器磨成泥狀或另加白開水打汁成250c.c並過濾灌食勿加熱



### 步驟.9

使用過的器具用清水洗淨再用煮沸水攪打沖過瀝乾



# 09

## 食譜範例 葖食・含乳品類

種類	熱量	食材名稱與重量
管灌飲食	合計 1800大卡	<p><b>正餐：</b>          馬鈴薯540公克(或南瓜510公克) + 無糖薏仁粉12湯匙(120公克) + 半盒嫩豆腐(140公克) + 無糖豆漿200c.c + 雞蛋55公克 + 雞胸肉90公克(或魚肉105公克) + 紅蘿蔔100公克 + 蔬菜100公克 + 植物油2湯匙(30c.c) + 鹽1茶匙(5公克)</p> <p><b>點心：</b>鳳梨芭樂奶：          凤梨110公克 + 泰國芭樂160公克 + 脫脂奶粉2.5湯匙(20公克)</p> <p>若需增加至2000大卡：          正餐無糖薏仁粉12湯匙改為16湯匙(160克)及半盒嫩豆腐改為1盒嫩豆腐(280克)</p>
細泥飲食 (或流質飲食)	合計 1800大卡	<p><b>正餐：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>黑豆奶1杯[無糖黑豆漿200c.c + 脫脂奶粉2.5湯匙(20公克)] + 蒸地瓜泥110公克 + 蒸蛋55公克 + 鹽1公克</li> <li>白粥2碗(500公克) + 大黃瓜炒肉末(大黃瓜50公克 + 餛餈絞肉35公克 + 植物油5c.c) + 彩椒炒雞胸肉(彩椒50公克 + 雞胸肉30公克 + 微量太白粉 + 植物油5c.c) + 鹽2公克</li> <li>白粥2碗(500公克) + 番茄炒豆腐(大番茄50公克 + 半盒嫩豆腐(140公克) + 植物油5c.c) + 萝蔔炒鯛魚(蘿蔔50公克 + 鯛魚片35公克 + 植物油5c.c) + 鹽2公克</li> </ol> <p><b>點心：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>香蕉杏仁薏仁漿：香蕉70公克 + 無糖杏仁粉1湯匙(7公克) + 無糖薏仁粉2湯匙(20公克)</li> <li>蘋果芝麻胚芽漿：蘋果130公克 + 黑芝麻粉4茶匙(10公克) + 無糖胚芽粉2湯匙(20公克)</li> </ol> <p>製備2000大卡：  <b>增加點心3：</b>          南瓜麥粉豆漿(南瓜85公克 + 無糖麥粉4湯匙(20公克) + 無糖豆漿200c.c)</p>

- ※貼心小叮嚀：
- 以上食材重量皆為「未經烹調前的生重」
  - 依食材量斟酌加水量，經調理機攪打製備成「細泥」或「流質」飲食
  - 如需製作1800大卡，則食材攪打後視狀況加水至1800cc，可參考P9步驟5、6(製作2000卡則加水至2000cc)



種類	熱量	食材名稱與重量
管灌飲食	<p style="text-align: center;"><b>合計 1800大卡</b></p> <p>右方正餐 + 點心合計 <b>1800大卡</b></p>	<p><b>正餐：</b> 馬鈴薯540公克(或南瓜510公克) + 無糖薏仁粉14湯匙(140公克) + 無糖豆漿200c.c + 半盒嫩豆腐(140公克) + 雞蛋55公克 + 雞胸肉90公克(或魚肉105公克) + 紅蘿蔔100公克 + 蔬菜100公克 + 植物油1湯匙(1.5c.c) + 芝麻粉2 2/3湯匙(20公克) + 鹽1茶匙(5公克)</p> <p><b>點心：</b> 奇異果蘋果豆漿： 奇異果105公克 + 蘋果130公克 + 無糖豆漿200c.c</p> <p><b>若需增加至2000大卡：</b> 正餐無糖薏仁粉14湯匙改為<b>18湯匙(180克)</b>及 無糖豆漿200c.c改為<b>400c.c</b></p>
細泥飲食 (或流質飲食)	<p style="text-align: center;"><b>合計 1800大卡</b></p> <p>右方3正餐 + 2點心為 <b>1800大卡</b></p>	<p><b>正餐：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>黑豆奶1杯無糖黑豆漿200c.c + 燕麥片9湯匙(60公克) + 蒸蛋55公克 + 鹽1公克</li> <li>白粥2碗(500公克) + 魚香茄子(茄子50公克) + 餛飩絞肉35公克 + 植物油5c.c) + 小黃瓜炒雞絲(小黃瓜50公克 + 雞胸肉30公克 + 微量太白粉 + 植物油5c.c) + 鹽2公克</li> <li>白粥2碗(500公克) + 雙絲炒豆包(高麗菜30公克 + 黑木耳20公克 + 豆包30公克 + 植物油5c.c) + 花椰菜炒鯛魚(綠花椰菜50公克 + 鯛魚片35公克 + 植物油5c.c) + 鹽2公克</li> </ol> <p><b>點心：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>酪梨香蕉豆漿：酪梨2湯匙(40公克) + 香蕉70公克 + 無糖豆漿200c.c</li> <li>繽紛芋頭西米露：火龍果55公克 + 奇異果50公克 + 芋頭55公克 + 西米露1 1/2湯匙(15公克)</li> </ol> <p><b>若需要增加至2000大卡：</b> <b>增加點心3：</b> 麥粉豆漿：無糖麥粉4湯匙(20公克) + 無糖豆漿200 c.c)</p>

※貼心小叮嚀：  
 1.以上食材重量皆為「未經烹調前的生重」  
 2.依食材量斟酌加水量，經調理機攪打製備成「細泥」或「流質」飲食  
 3.如需製作1800大卡，則食材攪打後視狀況加水至1800cc，可參考P9步驟5、6(製作2000卡則加水至2000cc)

## 09

## 食譜範例 素食 · 有乳品類-蛋奶素

種類	熱量	食材名稱與重量
管灌飲食	<p style="text-align: center;"><b>合計 1800大卡</b></p> <p>右方正餐 + 點心合計 <b>1800大卡</b></p>	<p><b>正餐：</b> 馬鈴薯540公克(或南瓜510公克) + 無糖薏仁粉12湯匙(120公克) + 1.5盒嫩豆腐(420公克) + 雞蛋55公克 + 紅蘿蔔100公克 + 蔬菜100公克 + 植物油2湯匙(30c.c) + 鹽1茶匙(5公克)</p> <p><b>點心：</b> 奇異果蘋果奶： 奇異果105公克 + 富士蘋果130公克 + 脫脂奶粉2.5湯匙(20公克)</p> <p><b>若需增加至2000大卡：</b> 正餐無糖薏仁粉12湯匙改為<b>16湯匙(160克)</b>並增加<b>無糖豆漿600c.c</b></p>
細泥飲食 (或流質飲食)	<p style="text-align: center;"><b>合計 1800大卡</b></p> <p>右方3正餐 + 2點心為 <b>1800大卡</b></p>	<p><b>正餐：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>黑豆奶1杯[無糖黑豆漿200c.c + 脫脂奶粉2.5湯匙(20公克)] + 蒸地瓜泥110公克 + 蒸蛋55公克 + 鹽1公克</li> <li>白粥2碗(500公克) + 香菇炒麵腸(香菇50公克 + 麵腸35公克 + 植物油5c.c) + 彩椒炒毛豆(彩椒50公克 + 毛豆50公克 + 植物油5c.c) + 鹽2公克</li> <li>白粥2碗(500公克) + 小黃瓜炒豆包(小黃瓜50公克 + 豆包30公克 + 植物油5c.c) + 炒三絲(紅蘿蔔30公克 + 木耳20公克 + 干絲40公克 + 植物油5c.c) + 鹽2公克</li> </ol> <p><b>點心：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>香蕉酪梨紅豆湯：香蕉70公克 + 酪梨2湯匙(40公克) + 紅豆2湯匙(25公克)</li> <li>木瓜腰果麥片：木瓜150公克 + 腰果5粒(10公克) + 麥片3湯匙(20公克)</li> </ol> <p><b>若需要增加至2000大卡：</b> <b>增加點心3：</b> 薏仁胚芽豆漿(無糖薏仁粉2湯匙(20公克) + 無糖胚芽粉2湯匙(20公克) + 無糖豆漿200c.c</p>

※貼心小叮嚀： 1.以上食材重量皆為「未經烹調前的生重」  
 2.依食材量斟酌加水量，經調理機攪打製備成「細泥」或「流質」飲食  
 3.如需製作1800大卡，則食材攪打後視狀況加水至1800cc，可參考P9步驟5、6(製作2000卡則加水至2000cc)



種類	熱量	食材名稱與重量
管灌飲食	合計 1800大卡	<p><b>正餐：</b> 馬鈴薯540公克(或南瓜510公克) + 無糖薏仁粉14湯匙(140公克) + 無糖黑豆漿400c.c + 1.5盒嫩豆腐(420公克) + 雞蛋55公克 + 紅蘿蔔100公克 + 蔬菜100公克 + 植物油1湯匙(1.5c.c) + 芝麻粉2 2/3湯匙(20公克) + 鹽1茶匙(5公克)</p> <p><b>點心：</b> 火龍果鳳梨豆漿： 火龍果110公克 + 凤梨110公克 + 無糖豆漿200c.c</p> <p>若需增加至2000大卡： 正餐<u>無糖薏仁粉14湯匙(180克)</u>改為<b>18湯匙(180克)</b>及<u>無糖黑豆漿400c.c</u>改為<b>600c.c</b></p>
細泥飲食 (或流質飲食)	合計 1800大卡	<p><b>正餐：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>黑豆奶1杯無糖黑豆漿200c.c + 燕麥片9湯匙(60公克) + 蒸蛋55公克 + 鹽1公克</li> <li>白粥2碗(500公克) + 高麗菜炒豆包(高麗菜30公克 + 紅蘿蔔20公克 + 豆包30公克 + 植物油5c.c) + 番茄炒豆腐(大番茄50公克 + 半盒嫩豆腐(140公克) + 植物油5c.c) + 鹽2公克</li> <li>白粥2碗(500公克) + 香菇炒毛豆(香菇35公克 + 紅蘿蔔15公克 + 毛豆50公克 + 植物油5c.c) + 綠豆芽木耳炒豆干(綠豆芽20公克 + 黑木耳30公克 + 小方豆干40公克 + 植物油5c.c) + 鹽2公克</li> </ol> <p><b>點心：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>香蕉芝麻豆漿：香蕉70公克 + 黑芝麻粉4茶匙(10公克) + 無糖豆漿200c.c</li> <li>芒果藕粉飲：愛文芒果150公克 + 藕粉4湯匙(40公克)</li> </ol> <p>製備2000大卡： 增加點心3： 胚芽西米露豆漿(無糖胚芽粉2湯匙(20公克) + 西米露1 1/2湯匙(15公克) + 無糖豆漿200c.c</p>

※貼心小叮嚀： 1.以上食材重量皆為「未經烹調前的生重」  
 2.依食材量斟酌加水量，經調理機攪打製備成「細泥」或「流質」飲食  
 3.如需製作1800大卡，則食材攪打後視狀況加水至1800cc，可參考P9步驟5、6(製作2000卡則加水至2000cc)

# 10

## 注意事項



1. 執行灌食前必須先洗手
2. 自製天然食材攪打配方，可一次做好整天的份量，管灌配方的營養成份高，細菌易繁殖，所以製作好的成品，在室溫下冷卻不宜超過30分鐘，並加蓋放置冷藏(貯存時間勿超過24小時)。若超過時間，則應予以丟棄，不可再灌食
3. 每2-3小時灌食前，將管灌配方取出約250~300c.c.，採隔水加熱，不宜超過30分鐘。灌食時配方溫度維持37~40°C左右，即可灌食。夜間可停止灌食，讓病患休息
4. 每次灌食之前，鼻胃管或胃造口務必反抽(腸造口可不反抽)，視胃中殘留量評估消化吸收情形
5. 灌食時應將病患頭頸部抬高30°C~45°C(即採半坐臥)，灌完後1小時左右才能平躺，以免造成吸入性肺炎。其灌食速度要平均，若太快可能導致病患嘔吐
6. 灌食後以溫開水約30cc灌入鼻胃管，以沖淨管內剩餘的食物。灌食後將鼻胃管反摺，將蓋子蓋好以免空氣進入胃內或造成胃內容物的逆流
7. 若病患可自行活動者，應鼓勵於灌食後做輕度活動，以助消化
8. 勿將藥物倒入食物中，以防食物與藥物發生交互作用
9. 勿亂用偏方或中草藥，避免加重腎臟負擔



## 11

## 常見管灌問題及處理方法

問題	發生原因	處理方法
噁心 嘔吐	灌食速度太快	可將灌食器的高度往下調低，減緩灌食流速
	胃排空時間慢或胃內殘餘量多	若灌食後反抽的胃內殘餘量超過前餐灌食量100c.c。應考慮延後灌食(約30分鐘至1小時後)，在觀察反抽胃殘留量或少灌一餐
便祕	纖維量不足	菜單加入蔬菜可增加纖維質，或使用配方含有纖維質的營養品
	水分攝取不足或脫水	增加水分的攝取，並注意攝取量及排出量
	藥物影響	請醫師開立軟便劑
腹瀉	灌食速度太快	可將灌食器的高度往下調低，減緩灌食的流速
	藥物影響(如：抗生素)造成腸內菌叢改變	請醫師檢視用藥的狀況，評估是否停用或改用可止瀉的藥物
	細菌污染	灌食器具未清潔乾淨，或前餐未灌完的營養品放室溫下
腹脹	灌食量過多	減少一次灌食的量
	纖維量過多	降低配方中的纖維總量
	活動量不足	灌食完可做輕度活動幫助消化

# 12

## 解決副作用的飲食問題

### 食慾不振(由口進食)

1. 每1-2小時以少量多餐模式，攝取正餐或點心
2. 正餐以軟質食物為優先，液體食物當點心食用
3. 餐前可攝取少量酸梅汁、洛神茶或酸性飲品開胃
4. 進餐時保持愉快的心情及輕鬆的環境



### 吞嚥困難

1. 將食物切碎並煮軟或打成流質
2. 利用增加食物增稠性的材料，如麵粉、樹薯粉、蔬菜泥、白木耳、嬰兒米粉、增稠劑等
3. 餐前可攝取少量酸梅汁、洛神茶或酸性飲品開胃
4. 嚴重時考慮使用管灌飲食

### 口腔黏膜破損

1. 選擇質地軟嫩、細碎食材以助咀嚼與吞嚥，如稀飯、細麵、煮爛麥片、嫩豆腐、蒸蛋、果泥等
2. 避免粗糙生硬的炸物及菜梗，調味不宜過辣、過鹹或過酸，進食時食物溫度不過燙
3. 利用調理機將食物磨細或打成流質，避免增加食物在口腔的摩擦
4. 嚴重時考慮使用管灌飲食



## 噁心嘔吐

1. 在身體舒適時再進食，每日6-8餐，並將進食速度放慢
2. 太甜或太油膩食物，容易引起噁心
3. 嘗試吃些甘草或口含薄荷糖、檸檬糖等可改善噁心感及口腔異味
4. 常漱口，可減少口中噁心感的餘味
5. 化療或放療前2小時內，應避免進食防止嘔吐
6. 嚫重時由醫師開立止吐劑

## 腹脹

1. 少量多餐，避免食用粗糙、多纖維、易產氣的食物
2. 散步或輕微的活動，可減輕腹脹感

## 腹瀉

1. 少量多餐，暫緩含有乳糖的乳製品
2. 選擇低纖維的食物，如：白飯、白吐司、過濾的蔬菜汁
3. 嚫重時可採用流質飲食：過濾米湯、清肉湯及果汁
4. 適時補充水分及電解質
5. 嚫重時由醫師開立止瀉劑

## 便祕

1. 多選用含纖維多的全穀雜糧類、蔬菜類、水果類
2. 多喝白開水或新鮮果汁
3. 保持放鬆的心情勿緊張
4. 養成良好的排便習慣
5. 嚫重時由醫師開立軟便劑



# 13

## 營養評估表記錄表

姓名：\_\_\_\_\_ 身高：\_\_\_\_\_ 公分

年齡：\_\_\_\_\_ 歲 目前體重：\_\_\_\_\_ 公斤

性別：男 / 女 理想體重：\_\_\_\_\_ 公斤  
( $\pm 10\%$ )

BMI值=體重(公斤) / 身高平方(公尺) $^2$  = 公斤 / 公尺 $^2$

每天所需：(1)熱量 \_\_\_\_\_ 大卡 (2)蛋白質 \_\_\_\_\_ 公克

飲食主要型態：固體 軟質 流質(口飲) 流質(管灌)

### 每日營養品補充(罐數)

①品名：\_\_\_\_\_

②品名：\_\_\_\_\_

③品名：\_\_\_\_\_

營養評估表記錄表

日期:	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
目前體重															
副作用	食慾不佳	是													
	食慾不佳	否													
	噁心	是													
	噁心	否													
	嘔吐	是													
	嘔吐	否													
	腹瀉	是													
	腹瀉	否													
便祕	便祕	是													
	便祕	否													
口乾	口乾	是													
	口乾	否													
罐數	產品一														
	產品二														
	產品三														

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

## 營養評估表記錄表

日期: ____月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
目前體重															
副作用	食慾不佳	是													
		否													
	噁心	是													
		否													
	嘔吐	是													
		否													
	腹瀉	是													
		否													
罐數	便祕	是													
		否													
	口乾	是													
		否													
	產品一														
	產品二														
	產品三														

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



台灣癌症基金會  
財團法人  
FORMOSA CANCER FOUNDATION

# 台癌 e 照護

專屬你的線上個管師  
打造戰勝癌症的關鍵力量

## 全新功能上線!



### 精準提供你需要的資訊

初次登錄，填寫完你的資料後，將精準提供所需資訊。我們希望，能協助你用最短時間解決問題，並透過這些內容，了解自己或親友的狀況，與醫護人員溝通更順暢、更安心地對抗癌症。



### 快速解決問題、主動追蹤關懷

隨身帶上專業團隊：護理師、營養師、社工師、心理師、保險顧問等專家，有問題可隨時透過手機諮詢，也將獲得專家主動關懷。



### 戰友社群 齊抗癌不孤單

抗癌的心情，他人若沒有經歷，可能很難了解。但別擔心，這裡有一群與你並肩作戰的戰友，大家彼此分享經驗，互相打氣、攜手抗癌。



### 即時推播 新消息報你知

在資訊爆炸的時代，我們幫你過濾，提供你真正需要、會想知道的，不用擔心錯過與你有關的消息。

