



兒童化學治療期間飲食護理指導

2015.06 制定
2020.11 修訂

一、前言

兒童癌症治療的成功應有家人全時照護，主要照顧者都應該熟悉照護原則。當病童接受化學治療、幹細胞移植、處於免疫抑制階段，白血球(尤其是顆粒球)會降的非常低，此時孩子極易感染，因此對孩子的照顧顯得重要。飲食建議採用較嚴格的限制，儘可能減低食物中的微生物，保護抵抗力弱的孩子。本冊子提供您飲食照顧的建議，作為您未來照顧孩子期間的參考。

二、飲食原則

1. 食物選擇的重點：所有食物、調味料皆要為新鮮熟食，避免外食，自己烹煮的最好。
2. 均衡營養是指每天從六大類基本食物中(包含五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類與油脂類等)，選吃個人所需要的份量。
3. 食物的價錢與營養價值不一定成正比，應均衡攝取並儘量不要偏食。
4. 注意食物的衛生，注意食物保存期限、烹調前的洗滌及烹調後的衛生。
5. 可食用麵包店剛出爐不包餡及不含鮮奶油的麵包、蛋糕。
6. 零食的選擇以小包裝單次使用、不包餡為原則。
7. 起司需烹調過才可吃，如：焗烤、加入麵糰烘焙或烤過的披薩，不可直接進食或灑在生菜上。
8. 雞精、雞湯、魚湯無法完全提供修復身體組織所需，所以不可只以湯品作為正餐，肉類也要吃，才能得到足夠營養。
9. 避免嚼骨頭及硬、尖銳或粗糙的食物，以免口腔黏膜受損。

10.類固醇藥物會使病童食慾大增，所以應注意少量多餐，儘量吃高纖及易飽足感的食物，減少高油脂的食物及高糖份的飲料。

三、飲用牛奶原則

1.不可飲用牧場現擠的鮮奶。

2.可選擇殺菌、在有效期限內、包裝完整(鋁箔包、利樂皇、新鮮屋

等)、一次可喝完的牛奶，如：保久乳、鮮奶。

3.幼兒喝沖泡奶粉，須選擇小罐裝不含益生菌的奶粉，沖泡的開水要煮沸過。

四、烹煮原則

1.不可食用隔夜飯菜，餐廳的炒飯不可吃，因隔夜飯會滋生致命病菌。

2.勿食帶殼類海鮮食物，蝦類則剝殼後再烹煮。

3.蛋類建議選擇洗選蛋，選用外殼完整且煮蛋前蛋殼須清洗乾淨。

4.生食與熟食之砧板不可共用。

5.豆腐須烹煮後再吃，不能直接食用。

6.味噌是由大豆、米麴、食鹽混合後熟成，由於未再殺菌，所以煮味噌湯時，需水滾後再沸騰5-10分鐘。

7.胡椒粉、蔥、薑、蒜等調味，須與食物一起煮熟後才可食用。

8.醬油、蕃茄醬、米醋、蘋果醋...等原料，製作過程中經由蒸煮、發酵、最後都會再殺菌，所以只要保存得當，將調味料加入食物後再次烹煮過，是可食用的。

五、飲水原則

1.飲用水一定要煮沸，勿飲用生水直接倒入開飲機“煮沸”的水。

2.飲料一次喝完，置放30分鐘後即易孳生細菌或黴菌。

3.不可喝茶飲品(茶葉、茶包或珍珠奶茶)，因茶葉內含許多細菌，僅水沖泡是無法殺菌的。

六、水果選擇原則

1.選擇可剝皮或削皮的新鮮水果。

2.水果須以煮過的水清洗乾淨，去皮才可食用，削刀務必清洗乾淨。

3.選擇果皮較容易處理、農藥污染及病原感染機會較少者，可選橘子、柳丁、蕃茄、蘋果、香蕉、木瓜等。

4.不建議食用的水果：

(1)表皮粗糙不平整的水果，如：奇異果、荔枝。

(2)不能去皮的水果。

(3)脫水水果。

5.葡萄柚易影響藥物治療效果，故禁止食用。

6.奇異果、火龍果外觀不平整或多毛的水果，須以削皮方式去除果皮。

七、餐具的選擇

1.使用的餐具須清潔、乾淨，且開水煮過。

2.買外食請自備不鏽鋼容器，不要用店家的餐具，如：塑膠袋和便盒(紙盒、保麗龍)、筷子、湯匙，以減少細菌及黴菌感染的機會。

3.吸管請選用單包裝。

4.將手洗乾淨拿食物比戴塑膠手套好，因為從工廠製作到使用，存過程中可能有看不見的黴菌。

八、哪些食物不能吃?

1.禁食含生菌類乳製品，如：養樂多、優格、優酪乳、含菌配方奶等含生菌的飲料。

2.禁吃煙燻或醃漬物。

3. 禁吃生食，如：生菜、生魚片、未全熟的牛肉、生蠔、生雞蛋、烹煮的火腿，以免病菌感染。
4. 不吃有夾心、餡料的餅乾。
5. 少吃刺激食物(如辣椒、咖啡或太酸太辣的東西)。
6. 不可吃販售的烤蕃薯、茶葉蛋、關東煮、甜不辣、燒烤以及小吃攤的滷味以及包餡的點心，如餡餅、包子、小籠包。
7. 不可食用速食店、餐廳的醬料包。禁飲蜂蜜(可能含有肉毒桿菌)，對於抵抗能力較弱的病童而言，易引起腸胃不適甚至感染。
8. 禁罐頭食物。
9. 不可吃堅果類(如花生、核桃、腰果、開心果、水果乾)。
10. 不可以食用奶昔、霜淇淋：是將原料倒入機器內混合攪拌後直接販售，未再殺菌，且有機器清洗的衛生問題，故不可食用。
11. 冰棒、冰沙、剉冰類，製作過程未經殺菌，且使用的水質可能含有大腸桿菌，不可食用。
12. 不可使用公共製冰機的冰塊，及飲用市售現打果汁。

13. 菇類請洗淨、去蒂再煮熟。

九、其他禁忌食物(補品?偏方?)

1. 勿食用含益生菌的食物，如：表飛鳴，LP33等。
2. 不吃中藥進補。
3. 不必特意補充「高蛋白質」、「高營養」的營養品，因滲透壓高，可能加重化療後的腸胃及腎臟的負擔。營養師會視個別營養狀況給予建議。
4. 勿聽信偏方，因成分不明且製作過程不清楚。
5. 絕對不可以吃符水或是香灰，可能感染毒性超強的細菌或黴菌，導致腸潰爛、腸穿孔、敗血症甚至死亡。

十、全部療程完成後依醫師，指示約1-3個月可逐漸恢復一般飲食。

以上資料，期待能夠提供您更多的照顧訊息，在孩子治療過程能有良好的生活品質。如您有任何問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，諮詢專線：(02)2543-3535轉_____

祝您 平安健康