

主辦機構：



贊助機構：



健康醫學講座

乳癌標靶治療新趨勢

&

治療的飲食建議

2025年9月20日(星期六)

主辦機構



贊助機構



免責聲明

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

主辦機構



贊助機構



治療的飲食建議

胡凱恩女士
香港認可營養師

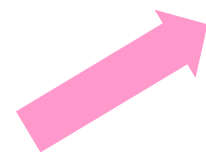
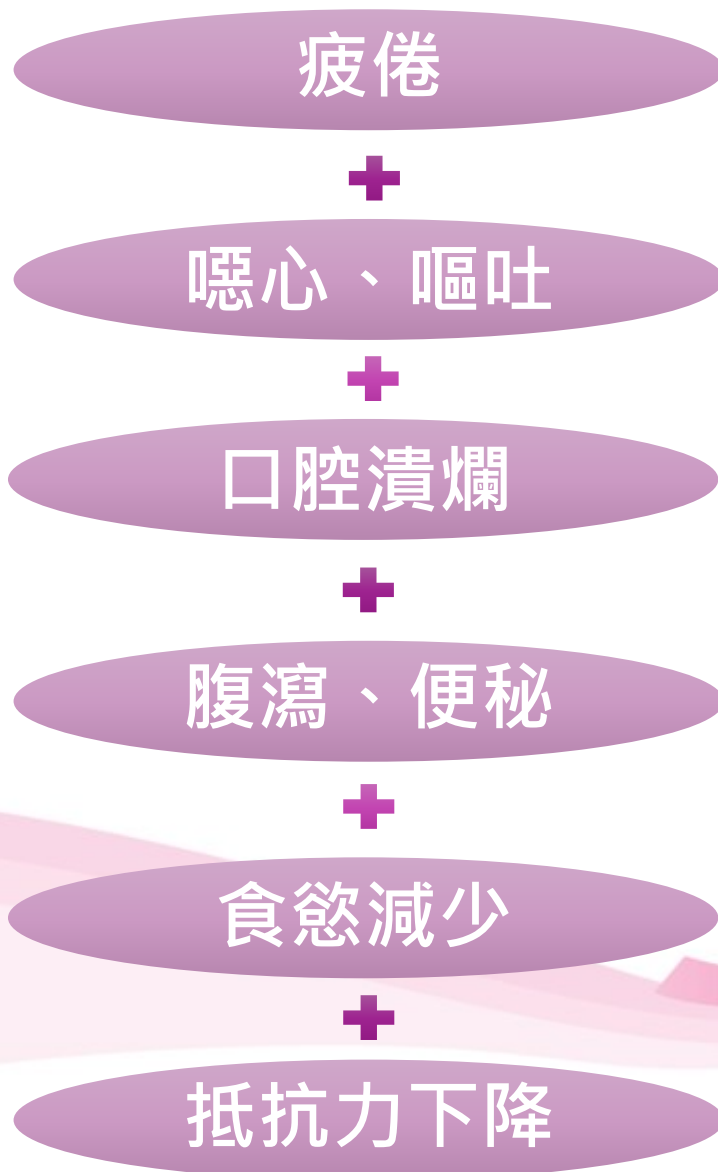


乳癌治療方法

- 外科手術 (Surgery)
- 放射治療 (Radiotherapy)
- 化學治療 (Chemotherapy)
- 荷爾蒙治療 (Hormone Therapy)
- 標靶治療 (Targeted Therapy)

乳癌治療之副作用

乳癌
治療



對飲食
失去興趣

減少進食

主辦機構

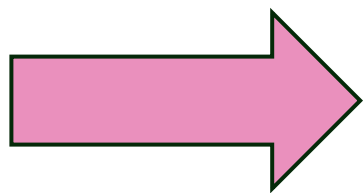


香港乳癌基金會
HK Breast Cancer
Foundation



20 乳你前行
Journeying Together

體重下降
營養不良



影響
治療成效

延長
康復時間

減低
康復機率


乳癌治療期間飲食目的

1. 維持理想體重
2. 維持良好營養狀況
3. 提升免疫力
4. 令治療效果更佳
5. 處理治療所致的副作用

乳癌治療後飲食目的

1. 維持理想體重
2. 維持均衡及多元化飲食
3. 提升免疫力
4. 加快復原
5. 減低復發機會

減少疲倦感的飲食調整

- ✓ 少食多餐
 - ✓ 攝取高營養密度食物
 - ✓ 高鐵食物
 - ✓ 補充維他命 B 群
- 

抗疫勞餐單例子

- ◆ 早餐 - 牛奶香蕉杏仁麥皮
- ◆ 早點 - 芝士配克力架
- ◆ 午餐 - 牛肉菜粒蛋炒飯
- ◆ 午點 - 花生醬三文治
- ◆ 晚餐 - 瑤柱三色豆蒸蛋配燕麥飯 + 菠菜

白血球低時的飲食建議


✓ 多攝取蛋白質與鋅：

- 瘦肉、蛋、豆腐、果仁、海鮮（煮熟）、小麥胚芽

✓ 食物安全原則：

- 全熟食物、乾淨食水
- 避免生食、生魚片、未消毒乳品
- 避免使用木餐具

增強免疫力的營養素

- 蛋白質：雞肉、豆製品、魚、蛋
 - 鋅：南瓜籽、牛肉、全穀
 - 維他命 C：奇異果、甜椒、車厘子
 - 維他命 D：曬太陽、蘑菇、三文魚
- 

腹瀉時的飲食建議

✓ 建議食物：

白粥、白麵包、蒸蛋、香蕉、去皮蘋果

✓ 補水：

飲清水、加少許鹽的清湯、電解質水

✗ 避免：

牛奶、含咖啡因飲料、辛辣食物、高纖蔬果

預防便秘的飲食方法

- ✓ 每天喝**8杯**或以上的流質
- ✓ 多吃**高纖維**食物
- ✓ 多吃**水溶性纖維**豐富食物
- ✓ 飲**西梅汁**或吃**西梅乾**
- ✓ 做一些簡單**運動**

食慾不振及體重下降處理方法

- ✓ 少食多餐
- ✓ 以高蛋白質高熱量的食物或飲品代替
- ✓ 可選擇營養補充品，如營養奶或蛋白粉
- ✓ 開胃飯前小食，如菠蘿粒、果汁、酸梅湯等
- ✓ 有胃口時，盡量多進食
- ✓ 進餐時避免飲大量流質
- ✓ 進食前做一些簡單運動

噁心和嘔吐時的飲食建議

- ✓ 進食前用清水漱口
- ✓ 每次進食較少份量，多吃營養小食補充營養
- ✓ 選擇冷盤或室溫的食物
- ✓ 選擇較乾身的食物
- ✓ 避免味道太重、太油膩或辛辣的食物
- ✓ 避免親自烹調
- ✓ 飲、食分開進行
- ✓ 進食後盡量保持坐起
- ✓ 減輕噁心及嘔吐的藥物

味覺改變處理方法 (1)

- 進食前漱口
- 喝果汁或檸水以去除異味
- 如果食物沒有味道，可加洋蔥、香草、蒜頭、薑或其他香料
- 如食物有金屬味，用塑膠餐具代替金屬餐具
- 如紅肉有金屬味，可吃雞肉、魚或豆類製品等攝取蛋白質
- 如對苦味敏感，應避免苦瓜及芥菜等

味覺改變處理方法 (2)

- 選吃冷盤、凍食
- 利用香濃的調味料以刺激嗅覺
- 利用薄荷或檸檬汁減低食物的異味
- 多嘗試平時較少吃的食物以刺激味覺
- 試用不同的調味或烹調方法來改善味道或找合適的代替品

口腔潰瘍時的飲食建議

- ✓ 選擇較潤滑的食物
- ✓ 將湯汁 / 其他醬汁拌入食物
- ✓ 選擇冰凍的食物
- ✓ 避免太乾的食物
- ✓ 避免太鹹、太辣或太酸的食物
- ✓ 用飲管進食

預防貧血的飲食方法

- 吃含豐富鐵質食物：動物肝、紅肉、紅豆、深綠蔬菜
- 維他命 C 增加吸收
- 避免同時飲茶、咖啡

康復期間的飲食原則

均衡多元化
飲食

維持健康
理想體重

三低一高

多吃五色蔬果

多選複合碳水
化合物

選擇不同種類
蛋白質食物

限量進食加工
肉類

用蒸、焗、燉
及快炒等煮食
方式

定期運動

限制酒精

主辦機構



Q & A



主辦機構



20 乳你前行
Journeying Together

贊助機構

Lilly

thank you