



我們了解胃癌患者「食」在不易的難處
特別精心製作這本胃癌飲食照顧指引
讓您的抗癌之路也能吃得幸福、有品質
也提醒您別忘了進行HER2檢測
量身訂作個人化治療方針
適當的飲食加上治療
才能給胃癌患者更全面的呵護

發行單位： 財團法人
台灣癌症基金會

總編輯：賴基銘、蔡麗娟

執行編輯：馬吟津、賴怡君

醫師顧問群：賴基銘、趙毅

食譜設計：賴怡君、陳妍希

地址：10597 台北市南京東路5段16號5樓之2

電話：(02)8787-9907

傳真：(02)8787-9222

<http://www.canceraway.org.tw>

營養諮詢專線：(02)8787-3881

 羅氏大藥廠股份有限公司贊助印刷



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

Life HER2 · 呵護

worth living

胃癌飲食呵護手冊



點心女王  老師推薦

目錄

邁向個人化醫療時代!提升患者存活期	1
胃癌飲食呵護原則	2
● 胃癌治療對營養攝取上的衝擊	
● 不同治療方式及副作用的飲食照護方式	
● 把握「三少二多一不」+「乾濕分離」原則	
● 胃癌飲食原則建議	
呵護食譜	6
什麼是HER2	16

編前語

癌症病人在治療期間如果能夠吃得好、攝取足夠的營養、維持理想體重，並且保持積極、正面的態度，就比較能承受治療帶來的副作用、減少感染風險、增加對治療的耐受性，進而提升病人的生活品質與存活率。尤其胃部是人體重要的消化器官，胃癌病人無論是在術前或是術後，營養的攝取一直都是照護上的重要課題。

胃癌病人因為常需要接受胃切除手術，造成胃容積減少同時消化吸收功能也受到影響；再加上常見之副作用如體重減輕、胃傾食症候群、脂肪瀉等等的副作用，或者是因接受化療或放療導致味覺改變或食慾下降，因此營養的補充與飲食的調理對胃癌病人更顯重要。

本手冊以胃癌病人的呵護飲食為出發點，由營養師提供詳盡的飲食指導原則，且附錄五道餐點示範，以簡單的製作步驟兼顧營養與提升食慾。每一道食譜並附上營養師的叮嚀，讓手冊使用者能根據營養師的建議與叮嚀，瞭解食譜設計的營養內涵並且根據病人的口味喜好做調整變化。這本胃癌飲食呵護手冊，希望可以嘉惠更多因治療而有飲食困擾的胃癌病友。

晚期胃癌邁向個人化醫療時代！ HER2檢測決定標靶藥物 提升患者存活期

台北榮民總醫院癌病中心藥物治療科主任 趙毅醫師

在台灣，胃癌常好發於50-70歲年齡層的患者，由於胃癌細胞形成到臨床出現症狀期間可能長達20個月以上，且早期胃癌7成以上無明顯症狀，常常在發現癌變時已是晚期，讓患者自己與家屬都措手不及，其中約有45%的患者於發現罹癌時，癌細胞已擴散至其他正常細胞，損害周圍組織及器官，形成轉移性胃癌。

由於轉移性胃癌患者，在過去10多年來只能依靠化學治療來控制病情，患者面臨存活期不超過一年的治療瓶頸，但其中更有16%的胃癌患者因HER2陽性基因，使癌細胞急速分裂增生，讓病情更容易惡化，治療更加棘手。若是屬於晚期胃癌的患者，就需要建議儘快安排進行HER2基因檢測，確認是否為基因過度表現者，再搭配標靶藥物積極治療，來延緩疾病的惡化，同時提升患者存活期！

目前有一種專門針對致癌基因HER2陽性基因而作用的單株抗體標靶藥物，會鎖定攻擊受HER2過度表現影響的癌細胞，不太會影響正常的細胞。一項大規模的全球性臨床研究*更進一步證實，HER2標靶藥物對於HER2陽性晚期胃癌患者的療效，可大幅延長存活期達35%，由11.8個月提昇至16個月，而且在疾病無惡化的存活時間、治療反應率等其它各項療效指標，也都有明顯的改變。建議胃癌的朋友及家屬，除了飲食上的營養需求外，請同時安排進行HER2檢測，來雙重呵護自己的胃，為治療找尋新的契機！

* ToGA study 第三期臨床研究

胃癌飲食呵護原則

以飲食觀點而言，能吃就是一種福份，許多病友可能會因為腫瘤、或是治療副作用造成飲食攝取量減少，使得體重持續減輕、免疫功能下降，進而影響預後。根據統計約有30-90%癌症病患會有營養不良的狀況，以胃癌治療為例，如果體重在1個月減輕5%為輕度，大於5%即為重度營養不良。病患可能因進行2/3以上的胃切除，再合併化療、放射線或是標靶藥物的治療使得病患易產生噁心、嘔吐等不適感而影響進食；或是引發消化上的副作用，例如營養素長期缺乏、傾食症候群、貧血、腹瀉等，使癌友在面對三餐時，心理與身體都承受極大的壓力，長期下來則易導致營養不良。

胃癌治療對營養攝取上的衝擊

- | | |
|--------------|-----------|
| ● 手術切除 | ● 進行化療或放療 |
| 1.易造成消化道阻塞 | 1.食慾不振 |
| 2.攝取量減少、體重下降 | 2.噁心、嘔吐 |
| 3.傾食症候群 | 3.腹脹、腹瀉 |
| 4.惡性貧血 | 4.白血球下降 |

不同治療方式及副作用的飲食照護方式

治療方式	副作用	飲食照護重點
胃部切除	傾食症候群	<ul style="list-style-type: none"> ● 每日控制醣類攝取量100-130g ● 少量多餐 ● 乾濕分離 ● 低糖高蛋白 ● 餐後側臥或斜躺 ● 20-30分鐘
	餐後低血糖	<ul style="list-style-type: none"> ● 少量多餐避免濃縮性甜食(如：糖、甜餅、巧克力等) ● 低血糖發生時給予10~15公克的果汁或一湯匙蜂蜜
	飽脹感	<ul style="list-style-type: none"> ● 少量多餐 ● 細嚼慢嚥
	脂肪瀉	<ul style="list-style-type: none"> ● 低油飲食 ● 選用中鏈脂肪或含中鏈脂肪之營養品補充熱量
	貧血	<ul style="list-style-type: none"> ● 攝取高生物價蛋白質 ● 選擇富鐵質食物 ● 餐後水果助鐵吸收 ● 補充維生素B群 ● 避免茶、咖啡、碳酸飲料

治療方式	副作用	飲食照護重點
化學治療或合併放射線治療	食慾不振	<ul style="list-style-type: none"> ● 少量多餐 ● 適度運動幫助腸胃蠕動
	噁心、嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> ● 選擇清淡食物 ● 選擇低溫的食物
	腹脹、腹瀉	<ul style="list-style-type: none"> ● 清淡、低纖維的飲食 ● 採漸進方式進食：清流質食物 軟質食物 一般食物 ● 急性期限制乳製品
	胃部灼熱感	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免刺激調味品 ● 牛奶須少量飲用 ● 多選擇南瓜、山藥、木耳、秋葵等食物
	白血球低下	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免生食 ● 避免含益生菌食品 ● 攝取高蛋白食物
其他特殊狀況 鼻腸管或腸造口灌食		<ul style="list-style-type: none"> ● 飲食以流質為主，可選擇元素配方或是等滲透壓管灌配方作為營養補給來源；亦可選擇軟質食物(如豆腐羹、豆花、蒸蛋、布丁、果凍、肉泥、果泥、米糊)，以少量多餐方式由口進食。 ● 管灌速度不可太快，避免造成傾食症候群現象。

把握「三少二多一不」+「乾濕分離」原則

「3少」：少量、少油脂、少纖維。

「2多」：多餐、多蛋白。

「1不」：甜食不過量。

胃切除的病友應特別注意「乾濕分離」原則。進餐時優先食用乾式(水份含量少)的食物，液體食物(例如飲料、湯品)則在餐後30-60分鐘或是兩餐之間食用，避免加重傾食症候群的症狀。

胃癌飲食原則建議

- 1.循序漸進增加食物種類：從術後的流質、半流質食物，逐漸轉為軟質食物到一般膳食，慢慢增加飲食變化，提升病患食慾，以利康復。
- 2.少量多餐：每天宜6-7餐次，可以避免進食量不足的現象，也可以逐漸適應殘胃的消化功能，且應細嚼慢嚥減輕消化負擔。
- 3.應多採用易消化的食物，適量增加蛋白質及脂肪，但應避免油煎、油炸的烹調方式。
- 4.料理的食物盡量煮的較軟爛，盡量減少食物中粗纖維的含量，如果要補充蔬菜類，可選擇像切細碎的葉菜類、可燉軟爛的胡蘿蔔或瓜類等，而水果的部分則像是木瓜、奇異果、火龍果與水蜜桃等等，質地柔軟，容易入口，都是不錯的選擇。
- 5.注意營養補充：多吃富含鐵質、鈣質的食物。必要時可補充維生素，全胃切除患者需依醫囑定期注射維生素B12。

若出現體重過輕、營養不良狀況時，在營養師的建議下，適時選用市售特殊營養品以補充營養。

To HER 法式鄉村肉餅

適合副作用：白血球低下、貧血



營養分析

熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
210	11.5	14.4	9.6

醫師小叮嚀

胃癌的死亡率在全球癌症排名第二高，在台灣則排名第五，且好發年齡約為50~70歲，注意胃癌的危險因子（具家族遺傳史、感染胃幽門螺旋桿菌、常攝食易致癌食物、不正常之生活形態等）並且加以防治，相當重要。

材料

粗豬攪肉300g・麵包粉3大匙・碎洋蔥1/3個・蘋果一個
・雞蛋一個・大蒜一瓣・白葡萄酒100cc・鹽胡椒各少許
・高湯100cc・吉利丁兩片

做法

- 1 蘋果和洋蔥、蒜切丁，以少許油炒香，注入白酒，煮至白酒濃縮為一半，放涼備用
- 2 絞肉加上雞蛋、麵包粉、鹽和胡椒，攪拌均勻，再加上作法1，拌勻，放入模型中
- 3 蓋上鋁箔紙，以上下火170度烤40 - 50分鐘即可，切片食用

補充：此道菜餚可熟食可冷食，放涼後切片可作為漢堡或三明治的夾心肉餅。

營養師小叮嚀

多蛋白、含血鐵基質- 提升免疫力及改善貧血

豬肉富含蛋白質、維生素B1、B2、B6、B12、菸鹼酸、磷、鐵等營養素，除了維持正常神經功能，也能提供血鐵基質，有助於改善貧血現象。

呵護 堅果南瓜湯

適合副作用：胃部灼熱感



營養分析

熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
166.3	19.5	9.0	5.3

醫師小叮嚀

胃癌的發生初期常無明顯症狀，因此高達45%患者發現時已屬於晚期轉移性胃癌。若診斷為晚期仍應積極接受治療，有接受治療者，平均存活期皆勝過未接受治療的病人。

材料

南瓜140g(約1/6顆)・腰果1湯匙・低脂牛奶500cc

設備：調理機

做法

- 1 南瓜去皮切塊，放入電鍋蒸熟
- 2 將蒸熟的南瓜與牛奶、腰果放到調理機中打勻，隨後再加熱煮滾
- 3 加入鹽、胡椒粒調味後即可起鍋

營養師小叮嚀

富含果膠，保護胃腸黏膜組織

南瓜富含胡蘿蔔素、葉綠素及葉黃素，具抗氧化能力與抗癌功效。除此之外，南瓜亦富含果膠，可保護胃腸黏膜完整。堅果可增加熱量攝取，須注意堅果先於調理機中與南瓜打碎料理，減少粗顆粒刺激。

佐賀 翡翠豆腐

適合副作用：腹脹、腹瀉



營養分析

熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
217.5	17	8.0	12.5

醫師小叮嚀

有16%的轉移性胃癌患者，會因HER2陽性基因的關係，容易使得癌細胞急速分裂增生，使病情更易惡化，因此胃癌確診後建議進行HER2基因檢測。

材料

嫩豆腐半盒・菠菜100g・海帶粉、鹽適量・植物油1.5茶匙
・太白粉少許

做法

- 1 菠菜汆燙、泡冰水後瀝乾，再用調理機加少許水打成汁
- 2 將湯鍋加入菠菜汁和水煮成菠菜湯並調味，起鍋前以太白粉水勾芡
- 3 嫩豆腐盛盤淋上菠菜羹即完成

營養師小叮嚀

低纖處理，減少消化道刺激

嫩豆腐及經過切細處理的蔬菜可減緩腸道的刺激，緩和腹瀉症狀。深綠色蔬菜富含的維生素A、維生素C、胡蘿蔔素及各種礦物質如鐵、鈣等，亦有助於維持免疫機能。

愛 蜜莉法式異想布丁

適合副作用：食慾不振、吞嚥困難



營養分析

熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
166.3	19.5	9.0	5.3

醫師小叮嚀

進行HER2基因檢測，有助於制訂個人化的治療方針，且目前已經有針對HER2基因所設計之標靶藥物，有助於治療HER2基因過度表現的胃癌患者。

材料

雞蛋3個・蛋黃2個・砂糖50g・牛奶800cc・香草精少許
・黑糖50g・水50g

做法

- 1 牛奶加入糖和香草，煮至糖融化後，熄火
- 2 全蛋加上蛋黃打散
- 3 將作法1緩慢加入作法2後，均勻攪拌，以網篩過濾
- 4 將濾好的蛋液放入耐烤杯中，表面蓋上鋁箔紙，下方放一個較大的烤盤
- 5 烤盤中注入滾水，放入烤箱中，上下火全開，150度烘烤60分鐘
- 6 將黑糖和水煮稠即為糖漿，可澆於涼透的布丁上調味

營養師小叮嚀

軟質高蛋白- 幫助吞嚥

布丁質地柔軟細膩、蛋白質含量豐富，適合治療期食慾不振、口乾、吞嚥困難的病友作為點心的補充。布丁上除了選擇淋上糖漿外，亦可選擇搭配新鮮果泥，減少口腔黏稠感。

平 果子綠豆羊羹

適合副作用：噁心嘔吐



營養分析

熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
197	31.3	3.6	6.5

醫師小叮嚀

目前HER2基因檢測的方法有：

1. IHC檢測（免疫化學染色法）
2. FISH檢測（螢光原位雜交法）

材料

去殼綠豆200克・800cc水・120克的糖・奶油乳酪抹醬100克・寒天粉2小匙

做法

- ① 綠豆泡軟，以500cc水煮軟後，放入果汁機內攪成泥
- ② 寒天加上300cc水泡軟，加上作法1和60克的糖煮融
- ③ 將煮好一半的綠豆泥倒入模型中，上面用擠花袋擠入奶油抹醬
- ④ 擠好奶油抹醬後，加入剩下的豆泥，覆蓋住抹醬
- ⑤ 把表面抹平放涼，即可放入冰箱，約兩小時後即可切片食用

營養師小叮嚀

低溫食物降低噁心感

綠豆屬於五穀根莖類食物，每100公克的綠豆就接近有半碗飯的熱量，加入砂糖作成羊羹可提供高熱量，適合做為點心選擇。化放療期間的病友可能因熱食產生的氣味而引起噁心嘔吐，此階段可選擇溫度較低、冰涼的食物作為點心補充。

胃癌測HER2·標靶好呵護

甚麼是HER2?

HER2是一種致癌基因的縮寫，全名為「第二型人類表皮生長因子接受體」(Human epidermal growth receptor 2)，每個人身上都有，但有16%的轉移性胃癌患者，因這個基因過度表現，造成癌細胞異常增生，是許多惡性腫瘤形成的關鍵。

HER2跟胃癌有甚麼關係?

胃癌患者的HER2基因是否呈陽性，成為預後不良的重要指標之一，因這個基因過度表現，導致病情加重、治療反應不佳，故建議轉移性胃癌患者在治療前，先釐清自己的HER2檢測結果，才能規劃較佳的個人化治療策略。

HER2基因檢測在胃癌治療上有甚麼幫助?

由於大約有16%的轉移性胃癌患者屬於HER2基因過度表現，因此，胃癌患者應該接受HER2基因檢測，一方面可以更加了解將來可能的變化，另一方面也可有助於判斷適合的治療策略，若確認屬於HER2過度基因表現的患者，就可以配合單株抗體標靶藥物進行積極治療。

胃癌HER2基因檢測贊助計劃

計畫內容：提供100名FISH基因檢測免費名額

贊助對象：HER2基因表現弱陽性的轉移性胃癌病友

申請專線：(02)8369-2769 諮詢時間：週一至週五09:30-18:30

全國癌症資源單一窗口

台大醫院	(02)2312-3456*62098	台中市中港澄濟醫院	(04)2463-2000*3636
台北榮總	(02)2871-2121*8919	中國醫藥大學附設醫院	(04)2205-2121*7277
林口長庚	(03)3281-200*5131	彰化基督教醫院	(04)7238-595*3253
雙和醫院	(02)2249-0088*1262	童綜合醫院	(04)2658-1919*58286/78286
亞東醫院	(02)8966-7000*2176	仁愛綜合醫院大里院區	(04)2481-9900*1973
台北馬偕醫院	(02)2543-3535*3475	台中榮總	(04)2359-2525*2945、3263
萬芳醫院	(02)2930-7930*1862	大林慈濟醫院	(05)2648-000*5671
三軍總醫院	(02)8792-3311*10721	嘉義長庚醫院	(05)3621-000*2954
新光吳火獅紀念醫院	(02)2833-2211*2578	社團法人台中市抗癌人保健協會	(04)2376-1986
振興醫院	(02)2826-4400*7340	高雄市立小港醫院	(07)8036-783*3185
基隆長庚醫院情人湖院區	(02)2432-9292*2420	阮綜合醫院	(07)3351-121*1636
新竹馬偕	(03)6119-595*6206、6210	永康奇美醫院	(06)2812-811*53292
台北慈濟醫院	(02)6628-9779*8020	台南新樓醫院	(06)2748-316*1260
和信醫院	(02)2897-0011*3960	屏東基督教醫院	(08)7368-686*1125
新店耕莘醫院	(02)2219-3391*66104	台南市立醫院	(06)2609-926*22130,22252
台北醫學大學附設醫院	(02)2137-2181*663081/2161	柳營奇美醫院	(06)6226-999*77661
國泰醫院	(02)2708-2121*1040/1901	高雄醫學大學附設中和紀念醫院	(07)3121-101*6890
汐止國泰醫院	(02)2648-2121*3608	高雄長庚醫院	(07)7317-123*32590/3326
署立桃園醫院	(03)3699-721*1845	成大醫院	(06)2353-535*3088
財團法人中華民國癌症希望基金會	(02)0809-010580	高雄榮民總醫院	(07)3468-201
財團法人台灣臨床癌症研究發展基金會	(02)2875-7629	高雄義大醫院	(07)6150-011*5209
團法人中華民國抗癌人協會	(02)2375-7176	花蓮慈濟醫院	(03)8561-825*2416
台大醫院雲林分院	(05)6330-002*8182	羅東博愛醫院	(03)9543-131*3212
中山醫學大學附設醫院	(04)2473-9595*32324	門諾醫院	(03)8241-202/8241-445
署立彰化醫院	(04)8299-289	順e厝全國癌症病友服務中心	0809-025123
署立台中醫院	(04)2229-7855		