

## 確診乳腺癌後的健康飲食

在確診乳腺癌後選擇健康的飲食和生活方式，對您的整體健康非常重要。健康的飲食和生活方式可以預防心臟病、糖尿病、骨質疏鬆和其他癌症，也可能有助於降低乳腺癌復發的機率。

我們在這份資料中為您提供了健康飲食和生活方式小貼士。如果您進食方面遇到問題，出現不明原因的體重減輕，或出現化療或放射治療副作用，本文中的資訊可能無法滿足您的現時需求。如遇上述情況，請您與註冊營養師聯繫，由他們為您定制飲食計畫，以滿足您的需求。



### 您可採取的步驟

遵循均衡、豐富的飲食結構，多吃以下食物：

- 蔬菜
- 水果
- 全穀食品
- 豆科植物。

以植物為主的飲食方式能為人體提供纖維和種類豐富的維生素、礦物質以及其他有助於預防癌症的營養成分。這樣的飲食方式也能幫助您保持健康體重。

將盤子的一半盛滿各類蔬菜與水果，四分之一盛滿全穀食物，餘下的四分之一則是豆科植物、魚、蛋和其他肉類。全穀食物包括燕麥、大麥、全穀全麥和藜麥。豆科植物包括大豆、乾豌豆、各種豆類、小扁豆和鷹嘴豆。多吃豆科植物和大豆製成的食物，減少食肉頻率。如果您願意，還可在飲食中添加低脂牛奶和奶製品。

**保持健康體重。**

保持健康體重的同時遵循健康飲食，可以降低患上新癌症以及糖尿病、心臟病等健康問題的風險。健康飲食和積極運動的生活方式可以幫助您在乳腺癌治療期間和治療之後控制體重。如果您擔心自己體重超標或過輕，請諮詢註冊營養師。

**選擇食用健康脂肪。**

每日都要食用少量健康脂肪。健康脂肪包括：

- 牛油果、魚肉（尤其是脂肪含量較高的三文魚、鯖魚、鮭魚和沙丁魚）、堅果和種籽

- 油（橄欖油或菜籽油等）。

使用烤、蒸、焙燒等烹飪方式，避免在烹飪過程中產生額外脂肪。

限制食用不健康脂肪（飽和脂肪）含量較高的食物，例如：

- 高脂奶類和奶製品（芝士、奶油和冰淇淋）
- 黃油、棕櫚油或椰子油
- 家禽的肉皮
- 肥肉，包括經加工處理的肉製品（例如熟食肉類、香腸和培根）
- 脂肪含量較高的快餐、方便食品和加工食品，例如薯片和其他零食、烘培糕點、薯條和其他油炸食物

如果一定要吃，也應少量食用。

#### 限制食用含添加糖的食物

添加糖含量高的食物熱量也較高，食用後往往會導致體重增加。這些食物中所含的抗癌營養元素也通常較少。您可以採取以下方式限制添加糖的攝入：

- 喝水，飲用不加糖的茶或咖啡，不要喝含糖飲料（例如加糖咖啡和茶飲料、檸檬水、水果飲料、碳酸飲料或甜味蘇打水）
- 限制食用添加糖的食物，例如加糖早餐麥片、烘培糕點、蛋糕、甜甜圈、糖果和餅乾。

如果一定要吃，也應少量食用。

#### 保持積極活躍的生活方式。

堅持運動，能幫助您在乳腺癌治療期間和治療之後保持健康，讓您感覺更舒適，也可能有助於降低乳腺癌復發的風險。堅持運動，配合健康飲食，能幫助您達到並保持健康體重。

- 每週盡量進行至少**150**分鐘（兩個半小時）中等強度至高強度的運動，運動期間您的心率和呼吸頻率應當加快。添加一些您喜歡的活動，比如快走、游泳或騎自行車。如果需要，可以每次運動**10**至**15**分鐘，然後適當休息。
- 每週進行兩次力量運動（舉重、高強度的庭院勞動或利用彈力帶鍛鍊）對您會很有幫助。

一般來說，運動都是安全的，您可以諮詢醫生或醫護團隊，瞭解哪些種類、哪種強度的運動項目最適合您。

**每日攝入建議劑量的鈣和維生素D。**

部分乳腺癌治療會使您的骨骼變得較為脆弱。鈣和維生素D是保持骨骼強健的重要營養元素。

您可以通過以下方式，保證攝入建議劑量的鈣質：

- 每日食用/飲用富含鈣質的食物/飲品。理想的鈣質來源包括低脂奶（脫脂、1%、2%）和奶製品（優格、克菲爾酸奶和鄉村乳酪），以及強化鈣質的大豆或其他植物飲料。在選購奶製品時，要盡量多地選擇低脂產品。
- 如果您認為自己無法從食物和飲料中獲得足夠的鈣質，那麼在服用鈣質補充劑之前，請先諮詢營養師。

年齡	目標攝入量	最高攝入量（從食物和補充劑中攝入的鈣質總和）
19-50歲	每日1000毫克	每日2500毫克
50歲以上	每日1200毫克	每日2000毫克

您可以通過以下方式，保證攝入建議劑量的維生素D：

- 每日食用/飲用富含維生素D的食物/飲品。理想的維生素D來源包括牛奶、強化大豆飲品和其他植物飲料，以及富含脂肪的魚類。
- 除了從食物中攝入維生素D外，我們建議50歲以上人士每天服用400國際單位（IU）的維生素D補充劑。

年齡	目標攝入量	最高攝入量（從食物和補充劑中攝入的維生素D總和）
19-70歲	每日600國際單位	每日4000國際單位
70歲以上	每日800國際單位	每日4000國際單位

**其他考量因素：**

許多女性會問，是否應在飲食中添加或剔除某些影響乳腺癌生長的食物或補充劑。目前尚無充分研究表明，攝入某種食物或服用某種補充劑會影響乳腺癌的生長。

我們會在下文列出一些常見問題。

### 大豆和亞麻籽

大豆、大豆製品（如大豆飲品、烘培大豆、豆腐、天貝和毛豆（未成熟的青綠色大豆））和磨碎的亞麻籽中，均含有豐富的植物雌激素。植物雌激素是植物中含有一種物質，與雌激素荷爾蒙相似。過去對動物進行的研究，引發了大豆中植物雌激素可能刺激乳腺癌生長的擔憂。目前研究表明，在確診乳腺癌後食用大豆製品是安全的。其他植物性食物中也可能含有植物雌激素，但含量很低。

- 大豆製品

- 您可在每日多樣化的飲食中加入一至兩份（**servings**）的大豆製品。一份大豆製品可以是：**250**毫升（**1**杯）大豆飲品，**125**毫升（**½**杯）豆腐，**60**毫升（**¼**杯）烘焙大豆，或**175**毫升（**¾**杯）毛豆（未成熟的青綠色大豆）。
- 避免服用大豆補充劑，例如濃縮型或片劑類的大豆製品。

- 亞麻籽

- 您可在每日多樣化的飲食中加入**15**至**30**毫升（**1**至**2**湯匙）的亞麻籽粉。不過，亞麻籽粉可能會干擾某些藥物的吸收。請諮詢藥劑師，瞭解亞麻籽粉是否會對您服用的藥物產生影響。
- 整粒的亞麻籽並非有效的植物雌激素來源。整粒的種籽在經過腸道時，並不會被分解。

**牛奶和奶製品：**有些人會擔心牛奶和奶製品中的激素水平過高。加拿大禁止對奶牛使用促進生長和產奶的激素。低脂牛奶和奶製品是鈣質、維生素**D**和蛋白質的優質來源，您可將其納入健康飲食中。

**補充劑：**不建議您服用某一種草藥、維生素和礦物質補充劑來預防或治療乳腺癌。目前尚不清楚服用任何補充劑是否有助於預防乳腺癌惡化或復發。有人擔心補充劑會干擾癌症治療，或可能產生其他不良影響。對絕大多數人來說，在癌症治療期間服用普通的複合維生素礦物質補充劑是安全的。

如果您擔心自己沒有從食物中攝取足夠的維生素和礦物質，或者對補充劑有任何疑問，請諮詢營養師。



## 其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130** 多種語言的翻譯服務。