

# 認識口腔癌

---

症狀、治療、預防、飲食

主講人：黃淑惠 營養師

(取自網路圖片)



## 3月20日世界口腔健康日



- 從飲食和生活習慣入手，  
維護口腔健康
- 口腔健康——腸胃才健康  
——營養吸收好——  
身體才會健康

# 頭頸癌飲食指導專班



參加此課程您可以獲得：

- 1次一對一營養諮詢
- 1份專屬抗癌飲食黃金密碼
- 2次體組成分析
- 2次健康兩杯示範教學及實作練習
- 4堂抗癌飲食課程
- 每日飲食之營養師回饋
- 老師、學長姐及同學的加油，找回信心與希望



報名連結

掃描QR Code

課程資訊：

- 授課對象：流質飲食或灌食的頭頸癌病友！
- 授課時間：3/29、4/12、4/26、5/10 9:00-12:00

# 口腔癌—最短命的癌症

- 青壯年癌症（台灣是世界發生率最高國家）

男性癌症發生率和死亡率皆排名第4名

- 每年有8000人被診斷出，3000人死於口腔癌
- 平均發病年齡25~44歲，比其他癌症早10年
- 因好復發，預後率差

晚期 復發率：3年內80%局部，20%轉移

預後率：1~2期治療後，3年存活率72%

5年存活率60%

3~4期降為61%，30%

# 什麼是口腔癌？

- 發生於口腔內的癌症
- 包括唇、頰黏膜、舌、牙齦、口底、顎部等部位
- 以鱗狀細胞癌最常見



(取自網路圖片)



## 危險因子

- 菸、酒、檳榔（123倍風險）
- 不當的物理刺激（智齒橫長、矯正器、尖牙、不適合假牙、溫度刺激）
- 不當的化學刺激（辛辣、煙燻、發酵、發霉食物）
- 不當飲食  
（過度飽和油脂飲食）

（取自網路圖片）

# 口腔癌症狀



廣告

## 早期檢查 揪出病變



-  **破** 黏膜「破皮」超過兩週未癒合
-  **斑** 口腔內出現不明的「斑點」
-  **硬** 口腔黏膜逐漸「變硬」
-  **突** 口腔黏膜表面不規則「突起」
-  **腫** 臉或頸部出現「腫塊」

⚠ 國人每年超過**3000**人死於**口腔癌**

(資料來源：國健署)

# 口腔癌治療

- 手術
- 放療
- 化療

影響外觀、說話、  
咀嚼、吞厭能力



(取自網路圖片)

**飲食營養補給非常重要!!**

抗癌致勝關鍵  
✓ 良好的營養  
✓ 提升的免疫力

治療前營養狀況影響整體抗癌力！



(取自網路圖片)

# 營養的補充 從治療前就開始



療程前優化自身營養力

- 縮短恢復時間
- 減輕治療副作用
- 提高抗癌力
- 恢復精神與體力

(取自網路圖片)

# 如何提升營養

- 食物的補充永遠在保健食品之前
- 充足的熱量、高蛋白是飲食基礎
- 善用好油抗發炎、提升免疫力
- 彩虹飲食，植化素增強免疫
- 選擇最能入口的飲食型態
  - 正常飲食、軟質飲食、半流質飲食、  
經口流質飲食、管灌飲食、造口飲食

# 1. 充足的熱量、高蛋白是飲食基礎

營養素比例	蛋白質	油脂	醣類
治療中	20%	33%	47%
恢復期	16%	30%	54%

所需的熱量比正常人多

熱量絕大部分由全穀類來

範例：六大類食物分配（個人有專屬密碼）

	男性	女性
主食（全穀雜糧類）	3-4碗米飯	2.5-3碗米飯
豆魚蛋肉類	8-10兩	6-8兩
蔬菜類	3碗	2碗
水果類	2.5碗	2.5碗
油脂類	25-30CC	20-25CC
堅果類	2-3湯匙	2-3湯匙

# 糖

# 糖



(取自網路圖片)

# 選對優質蛋白質，量要足

## 組織修補，血球建造的原料：優質蛋白質

- 優質蛋白質—可以幫助組織建造、生長  
(蛋、牛奶、肉類、黃豆)

\*必要時**高蛋白粉、胜肽、胺基酸**都可使用

大約女性需求：6-8份豆蛋魚肉

男性需求：8-10份豆蛋魚肉

建議分攤在各餐中攝取，確保利用率

# 一份肉的大小



(取自網路圖片)

男性每日8-10份 (每餐3-3.5份)

女性每日6-8份 (每餐2-2.5份)

# 1. 蛋白質優先選擇順序

- 大豆
- 魚
- 蛋
- 肉



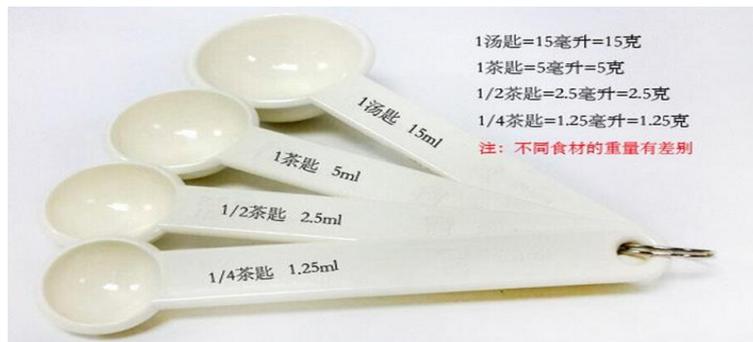
## 2. 善用好油抗發炎

- 高溫烹調用油會產生自由基，讓腫瘤更長大→  
拒絕油炸、油煎、油酥
- $\Omega-3$ 脂肪酸有抑制發炎功效  
深海魚、魚油、亞麻仁油和堅果



# 每天吃多少油脂？堅果？

- 4-5茶匙油脂

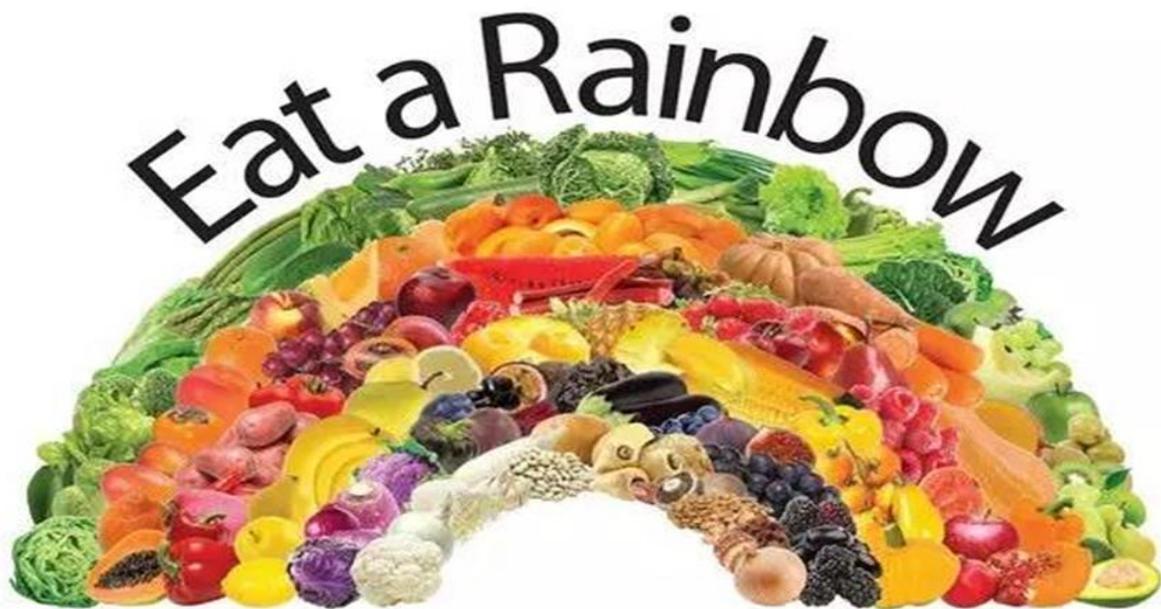


- 2-3份堅果



(取自網路圖片)

### 3. 彩虹飲食、蔬果579



(取自網路圖片)

6歲學齡前 兒童	6歲以上學童 女性成人	青少年 男性成人
5	7	9
蔬菜3份 + 水果2份	蔬菜4份 + 水果3份	蔬菜5份 + 水果4份

- 蔬菜一份，是指生重100公克，相當於一碗生菜或是半碗熟菜。
- 水果一份，是指一顆拳頭般大小或是切好後八分碗滿的份量

(資料來源：國健署)

## 4. 選擇最能入口方式

攝食方式（依最能攝取最大量者為宜）

- 經口攝食：正常飲食、軟質飲食、半流質飲食、流質飲食
- 管灌飲食：鼻胃管管灌、胃造口、腸造口
- 全靜脈營養飲食：直接靜脈注射



半流



中流



全流

(取自網路圖片)

# 流質飲食的製作

1. 依照個人專屬比例將主食、豆魚蛋肉、蔬菜份量逐一取出煮熟後，加入好油使用調理機打勻後，以濾網過濾將大顆粒去除後調味食用

\*管灌者稠度以能通過鼻胃管口徑為主

\*如果感覺顆粒過粗可反覆打過

2. 也可與家人同食，從家中製備好菜餚中取出符合自身比例的量來做攪打

3. 每天必須有一餐額外新鮮蔬果精力湯，確保維生素C和植化素的攝入



500卡

流質飲食食譜

# 牛肉番茄粥

## 1人份食材

- 糙米飯 …………… 2/3碗
- 煮熟牛肉 …………… 2湯匙
- 雞蛋 …………… 1粒
- 番茄
- 洋蔥
- 胡蘿蔔
- 橄欖油 …………… 10cc
- 鹽 …………… 適量

總共  
熟 1碗量



食材分析

3C+3P+2O+2V



# 叻仔魚海菜粥

## 1人份食材

- 糙米飯 ..... 2/3碗
  - 叻仔魚 ..... 2匙
  - 滴雞精 ..... 1包
  - 海帶芽、芹菜
  - 胡蘿蔔、金針菇
  - 少量薑末
  - 亞麻仁子油 ..... 10cc
  - 鹽 ..... 適量
- 總共  
熟1碗量



食材分析

3C+3P+2O+2V



# 養生菇鮮魚粥

## 1人份食材

- 糙米飯 ..... 2/3碗
  - 煮熟鱸魚肉 ..... 2匙
  - 滴雞精 ..... 1包
  - 燙熟生香菇
  - 鴻喜菇
  - 美白菇
  - 杏鮑菇
  - 枸杞少許
  - 亞麻仁油 ..... 10cc
  - 鹽 ..... 適量
- 總共  
燙熟1碗量



食材分析

3C+3P+2O+2V



# 咖哩雞肉粥

## 1人份食材

- 糙米飯 ..... 1/2碗
  - 馬鈴薯 ..... 1/2碗
  - 熟雞腿肉細絲 ..... 2匙
  - 嫩豆皮絲 ..... 1/2塊
  - 洋蔥、蘑菇
  - 胡蘿蔔、綠花椰
  - 蘋果丁
- } 總共  
熟 1 碗量
- 咖哩粉（甜味） ..... 1匙
  - 橄欖油 ..... 10cc
  - 鹽 ..... 酌量



食材分析

3C+3P+2O+2V





150-200卡

流質點心食譜

## 每日一杯 精力湯（蔬果堅果汁）

材料：當季5蔬4果（或4/3, 3/2）+ 堅果

蔬菜（甜菜根, 番茄, 西洋芹, 芽苗青, 紅蘿蔔）

水果（香蕉, 蘋果, 葡萄, 鳳梨…）

堅果類（亞麻仁籽、核桃、綜合堅果…，生的即可）

抗氧化、抗發炎、增強免疫力、抗癌



# 綠拿鐵

3人份食材

- 青江菜燙熟 ..... 250g
- 香蕉 ..... 130g
- 蘋果 ..... 200g
- 鳳梨 ..... 220g
- 綜合堅果 ..... 3大匙
- 開水 ..... 500cc



# 芭樂精力湯

3人份食材

- 豌豆苗 ..... 10g
- 目蓂芽 ..... 10g
- 芭樂 ..... 200g
- 蘋果 ..... 170g
- 綜合堅果 ..... 1大匙
- 開水 ..... 400cc



# 花漾寶盒精力湯

1人份食材 (成品約400cc、約150大卡)

- 紫高麗菜苗 ..... 20g
- 甜菜根 ..... 15g (2塊)
- 胡蘿蔔 ..... 20g
- 大番茄 ..... 30g
- 西洋芹 ..... 15g
- 蘋果 ..... 60g (1/2顆)
- 鳳梨 ..... 60g (1/2碗)
- 堅果 ..... 10g (1平匙)
- 開水 ..... 250cc



# 高鈣黑芝麻豆漿

1人份食材 (成品約350cc、190大卡)

- 蒸熟黃豆 ..... 50g (1/3碗)
- 糙米飯 ..... 40g (1/4碗)
- 黑芝麻 ..... 10g
- 熱開水 ..... 250cc

