



幹細胞移植後須均衡飲食

此資訊將協助您制定幹細胞移植後的飲食計劃。它解釋了如何預防食源性疾病、從飲食中獲取足夠的卡路里及蛋白質，以及透過飲食控制副作用。

移植後的食安須知

什麼是食源性疾病？

食源性疾病（通常稱為食物中毒）是因進食某食物而引致的疾病。

有時，細菌、病毒或寄生蟲會附在食物上生長。您不一定能看到、聞到或嚐到它們。當某些細菌、病毒或寄生蟲污染（進入）您進食的食物時，便會引致食源性疾病。

哪些人有風險？

食源性疾病會發生於任何人身上，但某些人群比其他人群更容易得病。例如，因罹患癌症及接受癌症治療而導致免疫力較弱的人士較容易患上食源性疾病。

某些人群（如曾接受幹細胞移植人士）或須採取額外措施預防食源性疾病。您的醫療團隊會告知您這是否適用於您。

有何病徵？

食源性疾病通常會發生於進食受污染食物後的 1 至 3 天。但是，它亦可能發生於 20 分鐘內甚至 6 星期後。食源性疾病的病徵包括：

- 嘔吐（反胃）
- 腹瀉（稀溏或水樣糞便（排便））
- 腹（胃）痛
- 流感樣病徵（如發燒超過華氏 101.3 度（攝氏 38.5 度）、頭痛、全身酸痛及發冷）

若您有上述的任何病徵，請立即聯絡您的保健提供者。

我可採取哪些措施以預防食源性疾病？

安全處理食物以降低患食源性疾病的風險非常重要。食源性疾病或會很嚴重，甚至可能致命。

為遠離食源性疾病，您可遵循以下的簡單 4 要點：**保持清潔、生熟分開、煮熟食物以及安全冷藏。**

保持清潔

保持清潔

經常清潔雙手及接觸表面。

- 用溫水和梘液洗手至少 20 秒：
 - 處理食物之前或之後。
 - 如廁、換尿片、處理垃圾或接觸寵物之後。
- 準備完每樣食材後，使用熱水及清潔劑清洗砧板、餐盤、餐具（餐叉、匙羹及餐刀）及廚房檯面。
- 使用玻璃砧板或塑膠砧板代替木砧板。玻璃砧板及塑膠砧板更易清潔。
- 如果可以，請使用廚房紙清潔廚房表面。細菌、病毒及寄生蟲可滋生於潮濕或骯髒的毛巾及海綿上。
 - 若您使用毛巾，請經常用熱水清洗。
 - 若您使用海綿，每次使用後請擠出多餘水分。每 2 星期更換一次。
- 使用抗菌清潔劑清潔接觸表面。使用含有漂白劑或氨的產品（如 Lysol[®] 或 Clorox[®]）。
- 使用流動的清水沖洗所有農產品（如水果及蔬菜）。這包括經預洗的沙律菜和帶有不能食用之外殼及外皮的農產品（如香蕉及牛油果）。以擦洗的方式清洗外皮堅硬的農產品（如蜜瓜、橙及檸檬）。
 - 若您使用蔬果刷，應每 2 至 3 天放入洗碗機或以熱水及清潔劑清洗。
- 避免食用外皮有傷痕或污點的農產品。
- 開啟罐頭食物前，應清潔罐頭蓋。

生熟分開

生熟分開

分開生肉及其他食物。

- 將生肉、家禽和海鮮裝入獨立的袋子，再放入購物車和購物袋。這樣可防止液體洩漏到其他食物上。
- 在雪櫃內，切勿將生肉、家禽和海鮮置於農產品及其他食用前不烹煮的食物上。
- 用一塊砧板處理農產品，另外一塊砧板處理生肉、家禽和海鮮。
- 除非已用熱水及清潔劑清洗過曾放置生肉、家禽、海鮮或蛋類的餐盤，否則切勿將煮熟的食物直接置於該餐盤上。
- 除非先將醃漬過生肉、家禽或海鮮的醬汁煮沸，否則切勿重複使用。

煮熟食物

煮熟食物

以正確溫度徹底煮熟食物。

- 烹煮時，使用食物溫度計檢查生肉、家禽、海鮮及蛋類的中心溫度。此類食物須烹煮至合適溫度以殺滅有害細菌。這稱為最低安全中心溫度。
- 食物的顏色和質地可助您判斷烹煮情況，但它們並不能準確告知食物是否徹底煮熟。最好的辦法是使用食物溫度計。
- 烹煮蛋類至蛋黃及蛋白凝固。僅使用熟蛋之食譜。
- 使用微波爐烹煮時，應蓋上蓋子，攪拌、翻轉食物以確保平均受熱。若微波爐沒有轉盤，請於烹煮期間手動轉動餐盤 1 至 2 次。使用食物溫度計檢查食物中心溫度時，請於烹煮完成後 10 分

鐘左右測量。這樣能讓食物完成烹煮。

- 翻熱醬汁、湯羹或肉汁時，請翻熱至煮沸。
- 於 1 小時內進食翻熱的隔夜餸。
- 切勿翻熱隔夜餸多於 1 次。若您吃不完翻熱的隔夜餸，應丟掉它。切勿再次放入雪櫃。

最低安全中心溫度

牛肉、豬肉、小牛肉及羊肉類 (肉排、烤肉及排骨)	烹煮完成後靜置 3 分鐘，達華氏 145 度 (攝氏 63 度)
牛肉、豬肉、小牛肉及羊肉類 (免治肉)	華氏 160 度 (攝氏 71 度)
家禽類 (包括雞、火雞及鴨)	華氏 165 度 (攝氏 74 度)
蛋類菜式及醬汁	華氏 160 度 (攝氏 71 度) 或直至蛋黃及蛋白凝固 (熟透)
魚類及貝類	華氏 147 度 (攝氏 63 度) 及肉質不透明
隔夜餸及砂鍋菜	華氏 165 度 (攝氏 74 度)

安全冷藏

安全冷藏

盡快冷藏食物。

- 確保雪櫃冷藏室溫度達至華氏 40 度 (攝氏 4 度) 或更低溫度，急凍室溫度達至華氏 0 度 (攝氏 -18 度) 或更低溫度。
- 煮熟或選購肉類、家禽、蛋類、海鮮及其他易腐壞食物 (容易變質的食物) 後 1 小時內須進行冷藏或急凍。
- 天氣炎熱時，購物後使用帶有冰塊或冰袋的隔熱袋或保冷袋攜帶易腐壞食物回家。
- 切勿在室溫下解凍食物 (如放置於廚房檯面)。使用雪櫃冷藏室、冷水或微波爐解凍食物。若您使用冷水或微波爐，食物解凍完畢後請立即烹煮。
- 醃漬食物時，一定要放入雪櫃醃漬。
- 冷藏前將大量的隔夜餸分裝於淺口容器內。這樣有助於食物更快冷卻。
- 隔夜餸須於 2 天內吃完。

是否有我應避免的食物？

有些食物比其他食物更易引致食源性疾病。最好應避免食用此類食物。其中包括：

- 生的或未煮熟的肉類、家禽、海鮮 (包括壽司)、蛋類及素肉 (如天貝及豆腐)
- 未經巴士德消毒的奶類、芝士、其他奶品類及蜜糖
- 未經清洗的新鮮水果及蔬菜
- 生的或未煮過的芽菜 (如芽菜絲及豆芽)
- 冷凍或未煮過的熟食肉 (冷切肉) 及熱狗腸

有些食物的風險雖不及上述食物高，但仍有引致食源性疾病的風險。詳情參閱下表。您可選擇要進食還是避免該類食物。您的營養師會協助您進行選擇。在接受移植後的首 3 個月內，您可能需要更加小心。

食物組別

食物品類

- 非冷藏的奶類、芝士及其他奶品類。

食物組別

奶及奶品類

- 熟食區的切片芝士。以密封、預先包裝的芝士代替。
- 以忌廉作內餡或點綴的非冷藏甜品或糕點。以獨立包裝、耐貯存的產品代替。
- 餐廳內的軟雪糕、乳酪雪糕及硬雪糕。

肉類、家禽、海鮮及蛋類

- 熟食區的切片肉。以密封、預先包裝的熟食肉代替。
- 生的或半熟的魚類及貝類，包括魚子醬、生魚片、壽司、檸汁醃魚生及冷熏海鮮（如三文魚）。
- 帶殼的蜆、青口及生蠔。
- 冷藏肝醬及肉醬。

水果及蔬菜

- 有傷痕或污點的農產品。
- 熟食區或沙律吧的沙律及農產品。
- 不便於清洗的生的或冷藏的質地粗糙之蔬果（如士多啤梨、紅莓、黑莓、西蘭花及椰菜花）。若經煮熟，它們可放心食用。
- 預先切好的水果及蔬菜。
- 素食壽司，除非是自家製作的。店內或餐廳內的素食壽司製作時或靠近生魚。

飲品

- 未經巴士德消毒的蛋酒、蘋果酒或其他蔬果飲品。
- 鮮榨蔬果汁，除非是自家製作的。
- 未經巴士德消毒的啤酒及葡萄酒（如小酒廠生產之啤酒，該類啤酒不耐貯存）。飲酒前請徵詢醫生建議。
- 蘇打水及其他蘇打飲品。
- 來自飲水機或其他共用容器的水。

堅果類及穀類

- 未經烘烤的帶殼堅果。

其他

- 草藥及營養補充劑，包括益生菌補充劑。
- 與其他人共用的容器（如調味料、咖啡店之牛奶）。
- 任何未包裝的、公共的或共用的食物（如免費試吃）。

我應如何安全購物？

- 檢查包裝上的有效期。選購及食用有效期內的食物。
- 切勿選購出現凹痕、膨脹或密封條破損的罐頭、罐裝或盒裝食物。
- 切勿從自助的散裝容器或儲物箱內選購食物。
- 最後才選購冷藏及冷凍食物（如牛奶及冷凍蔬菜）。這樣可保障它們不會長時間離開冷藏或冷凍環境。
- 若您購物後需作停留，請將易腐壞食物放在帶有冰塊或冰袋的隔熱袋或保冷袋內。
- 將蛋類及牛奶置於雪櫃架上。切勿將它們存放在雪櫃門內。雪櫃內部的溫度較雪櫃門低。
- 若您使用雜貨店送貨服務，請確保送貨時所有的冷藏及冷凍產品存放在安全的溫度下。立即將它們放入冷藏室或冷凍室。

我能否外食？

幹細胞移植後的前 3 個月左右，大多數人應避免外食。請與您的醫療團隊溝通何時能安全地外食。

您的醫療團隊認為您可開始外食後，請遵循以下指引以降低患食源性疾病的風險。

- 小心選擇外食餐廳。您可瀏覽當地衛生部門 (DOH) 的網站，查閱餐廳最近的衛生評分。
- 點餐時選擇完全煮熟的食物。退還任何未徹底煮熟的肉類、家禽、海鮮或蛋類。熱騰騰的食物通常較常溫食物及冷食安全 (如三文治及沙律)。
- 剩餘應於吃完後 2 小時內冷藏。翻熱至熱騰騰的狀況 (華氏 165 度) 並於 2 天內吃完。
- 避免食用生的、未經巴士德消毒的蛋類 (如凱撒沙律醬、新鮮的蛋黃醬或蒜泥蛋黃醬，及荷蘭醬)。

有些餐廳的食物比其他食物風險更高。其中包括：

- 自助及沙律吧的食物。
- 非即叫即做的食物 (如快餐及其他置於保溫燈下之食物)。
- 多人使用的容器 (如調味料、咖啡店之牛奶)。
- 員工未戴手套或不以用具處理的任何食物。

外賣食物、外送食物及餐車食物的風險亦較高，因為運送過程中食物可能未必保持足夠的溫度。

我可以攝入膳食補充劑嗎？

未與紀念斯隆凱特琳癌症中心 (MSK 斯隆) 的醫療團隊溝通前，切勿擅自使用任何補充劑、益生菌、順勢療法，或草藥產品 (例如貫葉連翹或傳統中藥)。

在美國，此類產品的生產及貯存方式不受規管。這意味著它們或會構成健康風險，如感染或食源性疾病。膳食補充劑亦可能影響其他藥物發揮應有效用。

我的飲用水安全嗎？

高密度人口地區 (包括紐約市) 的直飲水可安全飲用。若您不確定直飲水是否安全，請聯絡當地衛生部門。

若您使用的是未經常規細菌檢測的井水，請使用樽裝水或將井水煮沸後再飲用。如何操作：

- 將水煮沸 15 至 20 分鐘。
- 將水存放於雪櫃內。
- 未來 48 小時 (2 天) 內，不要飲用任何不用的水。
- 切勿飲用湖泊、河流、溪流或噴泉的水。

一般營養指引

您的身體需要平衡的卡路里及蛋白質以保持最佳運作。這部分的小貼士將幫助您增加飲食中的卡路里及蛋白質。

這些建議可能與您所知的般營養指引不同。您的臨床營養師可助您找到最適合您的飲食方案。

於飲食中添加更多卡路里的小貼士

- 切勿進食脫脂或低脂食物。避免進食標有「低脂」、「脫脂」或「節食」字樣的食物及飲料。譬如，選擇全脂牛奶，而非脫脂牛奶。
- 以水果乾、堅果或乾種子作零食。將它們加到熱燕麥片、雪糕或沙律內。
- 將牛油、植物牛油或油加入薯仔、米飯及意大利麵內。您亦可將其加入熟菜、三文治、方包及熱燕麥片內。
- 將高卡路里的醬汁用於沙律、焗薯仔，以及冷藏的熟菜（如四季豆或蘆筍）。
- 將酸忌廉、半鮮忌廉，或重忌廉加入薯蓉、蛋糕及曲奇的食譜。您亦可將其加入班戟麵糊、醬汁、肉汁、湯羹和砂鍋菜內。
- 將蛋黃醬、奶油沙律醬，或蒜泥蛋黃醬加入沙律、三文治及蔬菜蘸醬。
- 用甜煉奶點綴雪糕或無糖蛋糕。將煉奶和花生醬混合以增加卡路里及增添風味。
- 飲用自製奶昔及其他高卡路里、高蛋白飲品（例如 Carnation[®] 早餐精選或 Ensure[®]）。

於飲食中添加更多蛋白質的小貼士

- 食用富含蛋白質的食物（如雞肉、魚肉、豬肉、牛肉、羊肉、蛋類、牛奶、芝士、豆類及豆腐）。
- 將奶粉加入忌廉湯、薯蓉、奶昔和砂鍋菜內。
- 以芝士、堅果醬（如花生醬、腰果醬及杏仁醬）配搭餅乾、水果或蔬菜（如蘋果、香蕉及芹菜）作零食。
- 將堅果醬加入奶昔內。
- 將煮熟的肉加入湯羹、砂鍋菜、沙律及奄列內。
- 將麥胚或亞麻籽粉加入穀類食品、砂鍋菜、乳酪及肉醬內。
- 將磨碎的芝士加入醬汁、蔬菜及湯羹內。您亦可將其加入焗薯仔、薯蓉、砂鍋菜及沙律內。
- 在沙律內加入鷹嘴豆、芸豆、豆腐、水煮蛋、堅果及煮熟的肉或魚。

透過飲食控制病徵及副作用

早飽

早飽是指進食時比平常更早出現飽腹感。例如，當僅進食到一半時，您或會覺得已經吃不下了。

若您過早出現飽腹感，請嘗試：

- 少食多餐。例如，每天吃 6 次小餐，而非 3 次正餐。
- 於餐前或餐後飲用大部分所需的液體。
- 製作食物時選擇較高卡路里及較高蛋白質的食材。
- 進行輕度體育活動（如步行）。這樣有助於食物消化。

噁心

放射治療、化療及手術均可引致噁心（有想嘔吐的感覺）。噁心亦有可能是疼痛、藥物及感染引致。

若食物的氣味令您噁心：

- 嘗試冷食（如三文治或沙律）。冷食的氣味沒有熱食強烈。
- 若可以，熱食烹煮期間離開烹煮區域。
- 請別人代您取食物。

- 等食物冷卻幾分鐘後再進食。
- 不要前往有強烈氣味的地方。

以下小貼士亦可助您預防噁心：

- 少食多餐。這樣可防止您過飽，並有助您全天攝取更多食物。
- 於兩餐之間飲用大部分所需的液體，而非伴餐飲用。這樣有助避免您過早出現飽腹感或肚脹。
- 細嚼慢嚥。避免餐後立即進行中強度體育活動。
- 在輕鬆愉快的環境下用餐。選擇溫度適宜的輕鬆場地。穿著寬鬆舒適的衣服。
- 與朋友或家人一起用餐。這樣或有助您減輕噁心感覺。
- 避免進食以下食物：
 - 高脂肪食物，例如肥肉、煎炸物（如煎蛋及炸薯條），及用重忌廉製成的湯羹
 - 太辛辣的食物，例如以辛香料製成的食物
 - 太甜的食物

腹瀉

腹瀉是指頻繁、稀溏、水樣的排便。它會令食物迅速通過腸道。

- 每天至少飲用 8 至 10 杯（8 安士）的液體。這樣有助補充您腹瀉時流失的水分和營養。
- 避免食用過熱或過冷、高糖、高脂肪或辛辣的食物。這些食物會對您的消化系統造成刺激，或會加劇腹瀉。
- 避免食用生的蔬果、整粒堅果及引致脹氣的種子及蔬菜（如西蘭花、椰菜花、椰菜、豆類及洋蔥）。
- 選擇徹底煮熟、去皮的蔬果蓉，或罐頭蔬果。

便秘

便秘是排便次數較平時少的腸蠕動。便秘可能由很多因素引致，包括飲食、活動及生活方式。有些化療及止痛藥亦可能引致便秘。

若您便秘，請嘗試多進食高纖維食物。在您的飲食中加入纖維，每次加入一種食物。高纖維食物的例子包括：

- 水果
- 蔬菜
- 全麥五穀類食物（如全麥燕麥片、意大利麵、鬆餅、麵包及糙米）
- 堅果及種子

確保攝入足夠液體以避免脹氣及胃脹。盡量每天至少飲用 8 至 10 杯（8 安士）的液體。這樣有助保持糞便柔軟。

口乾或口腔潰瘍

出現口乾或口腔潰瘍時，進食會較困難或疼痛。有些食物可能難以咀嚼及吞嚥。進食方式可有助緩解該問題。

- 將食物煮至軟熟。用攪拌機將食物製成糊狀。索取一份資料，獲取更多小貼士。
- 將食物切成小塊便於咀嚼。
- 經常用清水漱口。

- 進食時飲用液體。在兩口食物之間飲少許液體。
- 使用飲管飲用。這樣可避免液體接觸您的口腔潰瘍。
- 若您口乾，嘗試無糖薄荷糖或香口膠。這樣有助您分泌更多唾液。

味覺改變

化療、放射治療及某些藥物會改變您的味覺。味覺改變程度因人而異。

若您的食物似乎無味道，可使用更多香料及調味料（如無造成不適的話）。例如：

- 在食物中加入醬料及調味料（如豉油或茄汁）。
- 用沙律醬、果汁或其他醬汁醃製肉類或肉類代替品。
- 用洋蔥或大蒜調味蔬菜或肉類。
- 在食物中加入香草（如迷迭香、羅勒、牛至及薄荷）。

若口腔內出現苦味或金屬味：

- 餐前用清水漱口。
- 透過以下步驟維持良好的口腔衛生（保持清潔口腔）：
 - 刷牙（若您的醫生允許）
 - 刷舌苔
 - 多飲用液體以保持充足水分
- 若感覺肉類味苦，且無口腔潰瘍時，可嘗試用醬汁或果汁醃製，或者可在肉上擠檸檬汁。
- 進食肉類代替品（如奶品類及豆類）以攝取蛋白質。
- 使用塑膠餐具以減少金屬味。
- 嘗試無糖薄荷糖或香口膠。

疲勞

疲勞會令您較平時疲倦或虛弱。這是癌症及癌症治療最常見的副作用。疲勞或會令您無法進行日常活動。它可能由很多因素引致，例如：

- 食慾不振
- 抑鬱
- 噁心及嘔吐
- 腹瀉或便秘

控制這些因素可令您精神充沛及減少疲勞。這樣亦會增加您的幸福感。您的醫療團隊會協助您。

節省精力亦可助您減少疲勞。您可透過以下方式做到這一點：

- 向家人及朋友尋求選購食物及煮食方面的協助。
- 當您精力不足時，選購預製或外賣食物。
- 將經常使用的調味品及用具置於手邊。
- 煮食時坐下，不要站著。
- 經常少量進食高卡路里的食物或零食。這樣您的身體或無需太多能量來消化食物。

經常進行體育活動可有助提升精力。這樣亦可令您較輕鬆地進行日常活動，提高您的食慾及保持心情愉快。與您的醫生溝通有關輕中度體育活動事宜，例如步行或園藝。

若您是獨居人士，不能採購食物或煮食，您或合資格參加食物計劃，例如「我們傳遞上帝的愛」或「上門送餐服務」。有些計劃可能有年齡或入息要求。您的社工可以為您提供更多資訊。

Last Updated

Monday, November 16, 2020

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 pm, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 pm, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on November 16, 2020

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center