



## 低微生物餐

接受骨髓移植、化學治療時，身體處於免疫抑制階段，此時白血球數量會非常的少，白血球低下的情況會使得感染機會增加，所以飲食建議以「低微生物餐」為主。

「低微生物餐」是將食物中之微生物減到最低的狀態，以確保此階段抵抗力低的孩子不會因為食物中之微生物造成感染的狀況。

### 「低微生物餐」須避免以下食物的攝取

- **生食**：絕對不可以攝取未煮熟的肉、魚、蛋以及生食蔬菜，如生魚片、未經烹調之香腸、火腿、臘肉、培根、未全熟的牛肉及傳統豆腐都須經過烹煮再食用。涼拌及醃漬食物如涼拌小黃瓜、泡菜等也應該避免。
- 未經過滅菌之生乳及乳製品：鮮奶、起司、優格、優酪乳、奶昔、霜淇淋。
- 冰品：冰棒、冰沙、剉冰。
- 沒有洗乾淨或發霉的蔬菜及水果：可帶皮吃的水果，如草莓、蓮霧、棗子、番茄等。
- 發黴及過期產品：即期品及過期、發霉食物。
- 味噌：生味噌、味噌醬。
- 其他：蜂蜜、山泉水及礦泉水、茶類飲料、胡椒粉。

### 「低微生物餐」可攝取下列食物

- 熟食：任何新鮮食物經過烹調後皆可食用。
- 乳製品：
  1. 保久乳、奶粉（沖泡奶粉的水需經煮沸放涼至 60 度以下再沖泡）。
  2. 焗烤。
  3. 可爾必思。
- 水果：柳丁、橘子、蘋果、香蕉、木瓜、奇異果等需去皮，且果皮較容易處理、農藥汙染及病原菌感染機會較少者。
- 味噌：煮滾後之味噌湯。
- 其他：罐頭、鋁箔包、雞精、燕窩等食物都經過高溫殺菌充填，其實都可以採用。

參考資料：兒童癌症基金會

