

化療期間能不能吃生魚片、生菜？感染風險證據怎麼看

Neutropenic diet for chemotherapy patients: what the evidence really shows

林協霆, MD, 內科專科醫師, 腫瘤內科專科醫師

醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院 腫瘤內科部 · ORCID: [0009-0002-3974-4528](https://orcid.org/0009-0002-3974-4528)

發表日期：2026/05/12 · 最後更新：2026/05/12 · 審稿：林協霆 (2026/05/12) · 主題：化療期間飲食安全 (Dietary safety during chemotherapy)

DOI: 10.5281/zenodo.20131235 · 此版本 10.5281/zenodo.20131236 · <https://lin.hsiehting.com/posts/2026/neutropenic-diet-evidence>

摘要 · ABSTRACT

「嗜中性低下飲食」(neutropenic diet) 禁止生食、未滅菌乳製品、生芽菜——是腫瘤照護傳統做法。但近 15 年多項隨機試驗顯示與「一般食品安全規範」相比，感染與死亡率沒有差別。本文整理證據、現行 ASCO/IDSA 建議、與「該避免」vs.「過度限制」的分界。

「化療期間不能吃生魚片、生菜」是傳統做法，但近 15 年多項隨機試驗顯示嚴格「嗜中性低下飲食」與「FDA 一般食品安全規範」相比，感染與死亡率沒有差別。本文整理 Gardner 2008 JCO、Lassiter 2013 systematic review、Cochrane 2016、ASCO / IDSA 現行共識，並提供「該避免」vs.「過度限制」的清單，幫助病友在化療期間吃得安全、又不致營養不良。

閱讀對象

本文設定讀者為化療期間想了解飲食規範的病友與家屬。異體幹細胞移植、CAR-T 後病人請依個別中心規範；本文不取代主治團隊個別指引。



「嗜中性低下飲食」的歷史與爭議

1980 年代起：醫院常規禁止化療病人吃生食、新鮮水果（除非煮熟或罐裝）、優格等。理由是擔心食物帶菌讓嗜中性低下時感染。

2000 年起證據出現：多項試驗顯示「嗜中性低下飲食」並不優於 FDA 食品安全規範。

試驗 / 文獻	結論
Gardner JCO 2008	AML 誘導化療病人，神經低下飲食 vs. FDA 規範，感染率無差別
Lassiter Pediatr Hematol Oncol 2013 systematic review	多項試驗皆無感染率差別
van Dalen Cochrane 2016	嚴格飲食無證據效益
Jubelirer Curr Treat Options Oncol 2011	同等結論

現行共識 (ASCO / IDSA / NCCN)

來源	建議
ASCO 支持照護指引	採 FDA 食品安全規範；不需嚴格禁所有生食
IDSA 嗜中性低下發燒指引	同上
NCCN 支持照護	FDA 食品安全規範 + 個別風險評估
異體移植中心	多採更嚴格規範（特別 100 天內、有 GVHD 用免疫抑制者）

FDA 食品安全 4 原則

原則	內容
Clean	手、廚具、料理面常洗；20 秒肥皂水
Separate	生熟食分開砧板、容器；避免交叉污染
Cook	肉 71°C、絞肉 71°C、家禽 74°C、海鮮 63°C、蛋黃熟透
Chill	剩菜 2 小時內冰；冷藏 4°C、冷凍 -18°C

化療期間「該避免」清單

食品	為什麼	替代
生魚生肉（生魚片、刺身、半熟漢堡、tartare）	弧菌、寄生蟲、沙門氏菌	煮熟海鮮、肉
生蛋（流心、太陽蛋、自製美乃滋、提拉米蘇）	沙門氏菌	全熟蛋、pasteurized 蛋白
未滅菌（未經巴氏滅菌）牛奶、起司	李斯特菌、結核分枝桿菌	Pasteurized 乳製品
生芽菜（豆芽、苜蓿芽、綠豆芽）	大腸桿菌、沙門氏菌	熟豆芽、其他蔬菜
熟食冷盤（cold deli）久放	李斯特菌	當餐煮熟
發霉、過期食品	黴菌、毒素	新鮮食品
生水、生冰塊	微生物	煮沸水、瓶裝水
buffet、自助餐放久的菜	暴露時間長	當場現做
未削皮且難洗淨的水果（草莓、葡萄、櫻桃）	表面污染	充分洗、削皮

化療期間「可以吃」清單

食品	注意
充分洗淨的新鮮水果	削皮優先
新鮮現做沙拉（家裡洗的）	避免生芽菜
熟食所有種類	中心溫度達標
Pasteurized 乳製品、優格	巴氏滅菌處理過
罐裝、冷凍蔬菜	加熱後吃
新鮮現做麵包、米飯	當餐吃完
餐廳熟食（現做）	避免久放
茶、咖啡、湯（熱的）	煮沸過

ANC < 500（嚴重嗜中性低下）時的加強

- 完全避免生食（生魚、生肉、生蛋、生芽菜、未滅菌乳）
- 食物當餐做完即吃
- 避免外送久放、自助餐、buffet
- 個人化餐具與飲水杯

- 餐前洗手 + 食物加熱
- 與家人共餐時自己先夾、避免分食

異體移植 / CAR-T 後特殊規範

部分中心對異體移植 100 天內、有 GVHD 用免疫抑制者、CAR-T 後 30-90 天採更嚴格「low-microbial diet」：

- 所有食物完全煮熟
- 不吃水果（除非可削皮）
- 不吃 yogurt / probiotic
- 不吃 deli meat

請依你的移植中心或 CAR-T 中心規範——各中心做法略有差異。

適用對象 / 不適用對象

本文適用

- 化療期間想了解飲食規範的病友與家屬
- 第一線護理師、營養師衛教
- 家屬準備食物的指引

本文不適用

- 取代主治團隊對個別狀況的指引
- 異體幹細胞移植 100 天內、有 GVHD 者（依移植中心嚴格規範）
- 兒科病人（兒科有獨立規範）

副作用 / 風險揭露

過度飲食限制可能造成：

- 營養不良、體重下降
- 心理壓力
- 與家庭飲食隔離
- 治療進行困難

寬鬆但合理的飲食 + 食品安全 = 多數證據支持。



參考文獻

1. Gardner A, et al. **Randomized comparison of cooked and noncooked diets in patients undergoing remission induction therapy for acute myeloid leukemia.** *J Clin Oncol.* 2008;26(35):5684–5688. doi:[10.1200/JCO.2008.16.4681](https://doi.org/10.1200/JCO.2008.16.4681)
2. Moody KM, et al. **The neutropenic diet: what's the evidence?** *J Pediatr Hematol Oncol.* 2002;24(9):717–721. doi:[10.1097/00043426-200212000-00007](https://doi.org/10.1097/00043426-200212000-00007)
3. van Dalen EC, et al. **Low bacterial diet versus control diet to prevent infection in cancer patients treated with chemotherapy causing episodes of neutropenia.** *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;4:CD006247. doi:[10.1002/14651858.CD006247.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD006247.pub3)
4. Freifeld AG, et al. **Clinical Practice Guideline for the Use of Antimicrobial Agents in Neutropenic Patients with Cancer: 2010 Update by IDSA.** *Clin Infect Dis.* 2011;52(4):e56–e93. doi:[10.1093/cid/cir073](https://doi.org/10.1093/cid/cir073)
5. Trifilio S, et al. **Questioning the role of a neutropenic diet following hematopoietic stem cell transplantation.** *Biol Blood Marrow Transplant.* 2012;18(9):1385–1390. doi:[10.1016/j.bbmt.2012.02.015](https://doi.org/10.1016/j.bbmt.2012.02.015)
6. Hooshmand B, Vlahcevic ZR. **Neutropenic diet: time to dispel the myth.** *Am J Hematol.* 2009;84(11):747–748. doi:[10.1002/ajh.21534](https://doi.org/10.1002/ajh.21534)
7. US Food and Drug Administration. **Food Safety for People with Cancer.** FDA. [fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/food-safety-people-cancer](https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/food-safety-people-cancer)

引用整理協力：Gardner 2008 JCO、Cochrane 2016、IDSA 2010 嗜中性低下指引、FDA Food Safety for Cancer Patients (2026/05/12)。

SOURCE <https://lin.hsiehting.com/posts/2026/neutropenic-diet-evidence>

CITATION 林協霆. 化療期間能不能吃生魚片、生菜？感染風險證據怎麼看. 林協霆 · 臨床筆記. 2026/05/12. doi:[10.5281/zenodo.20131235](https://doi.org/10.5281/zenodo.20131235)

LICENSE CC BY-NC-ND 4.0 — 文章內容依 [Creative Commons 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 授權公開使用。

DISCLAIMER 本文整理公開發表之臨床試驗結果與 NCCN/ASCO/ESMO 治療指引，僅供醫學新知與病人衛生教育參考，不構成個別醫療建議，亦不取代主治醫師之診療判斷。實際治療決策請與您的主治團隊面對面討論。