



2016年10月15日
Family

癌症飲食簡介

◎潭子社區醫療群／潭興診所 劉屏鍾醫師

歷年來，惡性腫瘤死亡率高居國人十大死因之首，在台灣，幾乎每三個人中就有一人罹患癌症，因此，有關癌症的研究，預防與治療，始終是醫藥界努力的目標之一。一般開業醫師也會遇到病人問有關某種癌症的問題，或者是癌症病患該如何吃，以及某些保健食品是否對癌症有效的問題。而根據調查以及自己行醫的經驗，我們發現一般民眾常有錯誤的飲食觀念及對保健食品的不正確看法，例如「癌症病人不能吃的太補，以免將癌細胞越養越大」的錯誤觀念，或者是某親路人甲或親戚朋友報的某種營養食品，於是去買來吃，而完全不知道這類食品的來源、作用方式及副作用。因此本文主要針對癌症患者該如何吃的問題作一簡介。

40%的以上的癌症患者在診斷初期便有體重減輕的現象，80%的癌症患者在治療後期會有體重減輕的情況，而體重減輕將使得治療的困難度增加，甚至導致治療失敗及死亡。因此癌症的飲食可分成兩部分，一部份是對體重減輕且胃口不好或進食困難的患者所提出的增加體重的飲食，另一部份是對於體重沒有減輕且飲食沒有困難的患者所提出的健康的飲食。這兩種飲食有共通的部分，那就是：（1）提供均衡且足夠的營養。每日飲食應包括有下面五大類：1. 水果類，2. 蔬菜類，3. 五穀類，4. 油脂類，5. 肉、魚、豆、蛋、奶類。（2）避免含糖飲料，限制攝取高能量密度食物（特別指高糖、低纖維、高脂肪的加工食品）。（3）多吃各種蔬菜、水果、全麥穀類和豆類。（4）限制紅肉（如豬、牛、羊肉）和避免加工肉製品的攝取。（5）如果喝酒，男性每天不超過2份，女性不超過1份（一份指含酒精10~15克）。（6）減少食用高鹽及鹽漬食物。（7）在治療期間，採取少量多餐，以及高熱量、高蛋白的食物，也就是比一般普通飲食較多含量的蛋白質及熱量。

增加癌症患者體重的飲食就是增加熱量攝取的飲食，如果患者的食慾不好及進食困難，則可以將一些食物補充劑，像是營養豐富的飲品，加入日常的飲食中以提高食物的熱量。而體重正常且沒有飲食困難的癌症患者在非治療期間的飲食，則如同一般正常人的健康飲食，必須注意體重，不可過胖，少吃含脂肪及高糖分的飲食。例如蛋糕，巧克力及酥皮等。以及減低食物中鹽的份量。

至於將中藥材用於癌症病人的化療飲食中，例如常見的人參、枸杞、黃耆等，如果是由懂得中醫理論的營養師或醫師根據病人的情況來調配，則更能收到好的效果。

營養保健食品是否可用於癌症的預防及當成化療時的輔助療法，至今未有定論，因為不同的人，不同的年紀以及不同劑量的營養補充品將會導致不同的結果，有些保健食品甚至會增加某些人得到某種癌症的比率，或者影響抗癌藥物的藥效。所以最好及最安全的方法，是由各種天然的食物中獲得營養的來源。

最後很重要的一點是，必須將各種食材調理出色香味俱全的食物，才能令患者願意吃下它。

醫師簡介

劉屏鍾醫師

潭子社區醫療群／潭興診所

