

癌症飲食常見 Q&A

臺北市立聯合醫院 營養部

✚ Q1 罹患了癌症，要怎麼吃才正確？

- ◇ 癌症病友的營養狀況良好與否，除關係到體重的變化外，關乎後續的治療療程，及降低感染、提升治療預後…等問題息息相關。
- ◇ 建議每日都應攝取**六大類食物**的營養，包含**全穀根莖類(主食類)**、**蔬菜類**、**水果類**、**豆魚肉蛋類(蛋白質類)**、**乳品類**、**油脂與堅果種子類**等食物。
- ◇ 各類食物提供了人體所需的營養素，每一大類食物是無法互相取代的。可結合食物色彩學(紅、橙、黃、綠、黑、白、紫)，多元化、均衡的攝取各類食物。

✚ Q2 接受癌症治療的期間，有沒有什麼東西是不能吃的？

- ◇ 只要吃得下，基本上沒有太多特別的限制，但在選擇時建議以「**原味、自然、不加工**」的食物為優先，盡可能均衡攝取各類食物。
- ◇ 應**避免攝取油炸、煙燻、醃製、燒烤、刺激性或調味過重的食物**，才不會增添腸胃負擔或造成其他不適。

✚ Q3 聽說「吃太多、吃得太營養會養大癌細胞」，這是真的嗎？

- ◇ 這是一個似是而非的錯誤概念。
- ◇ 當營養素攝取的質與量不足時，並不會真正「餓死」癌細胞，相反的還會影響正常細胞的活性，當營養攝取不足時，造成體能變差，免疫力下降時，需中斷或暫停治療療程，降低治療的成效！
- ◇ 為了保持癌症病友治療的進行與良好的預後，除了攝取較高熱量與蛋白質食物外，能做到**均衡飲食**就更棒了！

✚ Q4 想要減少肉類攝取，或改吃素食，會不會比較好？

- ◇ 化療會使免疫力下降，許多癌友擔心吃肉類會對身體不好，而不敢攝取肉類食物，其實均衡、多元化的攝取各類食物，調整免疫力，幫助病友渡過每一個治療時期。
- ◇ 少吃肉、改吃素或許可行，但蛋白質的攝取量應足夠，不過減少肉類的攝取時，應確認植物性蛋白質的攝取量足夠，建議以**黃豆、黑豆、毛豆、豆類製品、奶類、蛋類**等食物替換來補充不足的營養素、增加活力。

✚ Q5 我是素食者，應該怎麼吃營養才夠？

- ◇ 長期素食者可能因維生素 B₁₂ 及鐵的攝取來源不足(主要來源為動物性食物)，而有貧血的可能。
- ◇ 若非因宗教或其他因素而吃素食者，建議以蛋奶素為佳，因為化放療期間，組織的修補、白血球數回升都需要充足的熱量及蛋白質的支援。

- ◇ 此時再搭配各色新鮮蔬果、全穀根莖類食物，營養素的互補作用有助營養素的吸收與利用。
- ◇ 如果是全素食、蛋素、或是乳糖不耐症的素食癌友，則可選擇**低糖或無糖豆漿**來取代奶類食物。
- ◇ 另外可以在食物或點心烹調上，採用**健康植物油及堅果種子類**，如橄欖油、苦茶油、核桃、腰果、杏仁等，補充好的不飽和脂肪酸、增加熱攝取，也有助於降低發炎反應。

✚ Q6 吃有機(生機)的食品，抗癌效果是不是會比較好？

- ◇ 所謂的「有機」是一種較不污染環境、不破壞生態，且能提供消費者安全的食材。至於有機方式種植的蔬果，是否較一般方式種植的蔬果更為營養，目前尚未有定論。不過從抗癌或一般營養飲食而言，多吃**天然、不加工**的食物是沒錯的！
- ◇ 除了蔬果的攝取外，也要留意總熱量與蛋白質的攝取，維持營養的均衡。須注意的是，正在接受治療期間的病友，免疫力會較弱，應避免食用不熟或半生熟的食物，如生菜、生魚片、半熟蛋…等，減少感染機會。

✚ Q7 罹患卵巢癌、乳癌，是不是盡量不要碰大豆類食物和豆製品？

- ◇ 大豆中含有「大豆異黃酮」，其功能類似女性雌激素，所以又被稱為植物雌激素。
- ◇ 過去有一些探討乳癌病人攝取大豆類食物或大豆異黃酮，是否對乳房組織或腫瘤生物標記產生影響的研究，依目前研究結果推論，一天適量食用1~3份天然的黃豆類食物不會增加乳癌的復發率。
- ◇ 依循著「**均衡飲食、維持理想體重、減少高糖高脂食物攝取**」的飲食型態，還是能降低乳癌的發生率。但對於大豆營養補充品或大豆異黃酮的萃取物，則不建議婦科腫瘤病友們補充。

✚ Q8 聽說「兩隻腳的雞、鴨、鵝比較毒」，盡量不要吃？

- ◇ 就營養的觀點，肉類可提供豐富的蛋白質、胺基酸、鐵、鋅、維生素 B₁₂…等營養素，參與了體內許多結構(如肌肉、毛髮)的組成、組織修復、免疫調節等作用，沒有毒與不毒的分別。
- ◇ 接受治療期間的病友，此期需要較高的熱量、蛋白質及其他營養素的需求，做到**均衡飲食、維持體重**，是抗癌成功的不二法門。如對此類食物尚有疑慮而不敢吃，亦須從其他**肉類、黃豆及豆製品、奶類、蛋類**等食物獲取足夠的營養。

✚ Q9 鴨肉、蝦蟹、芒果、竹筍等食物，癌症患者最好別吃？

- ◇ 以中醫角度來看，食物有分為寒、涼、溫性質，鴨肉、蝦蟹、芒果、竹筍等屬「發物」，容易上火或過敏。

- ◇ 以西醫營養學來講，各類食物都有其營養價值，癌症病友只要沒有特殊的飲食禁忌，做到天然、均衡飲食才是最重要的！
- ◇ 若是對蝦蟹帶殼類食物過敏，可選擇魚類等其他新鮮海鮮，也是相當好的蛋白質來源。

✚ Q10 吃糖會把癌細胞養大嗎？

- ◇ 近年研究發現，長期大量攝取含精製糖的食物，會影響內分泌調節、增加發生代謝症候群、高血脂、糖尿病及癌症的風險，研究顯示限制糖份攝取，血糖控制，對腫瘤癌細胞生長之抑制作用，具正相關。
- ◇ 建議癌症病友糖熱量來源以複合性的「糖」為主，例如全穀根莖類、蔬菜類、水果類、乳品類等，提供身體所需的基礎能量與營養素，也可以利用新鮮蔬果(如洋蔥、高麗菜、胡蘿蔔、蘋果、鳳梨)的天然甜度取代精製糖調味；避免攝取過多含精製「糖」的糖果、糕點、餅乾，永保健康。

✚ Q11 可以吃保健食品嗎？

- ◇ 不少病友除了正規治療外，還會吃靈芝、牛樟芝、中草藥等保健食品來抗癌，原則上還是鼓勵癌症病友多攝取新鮮天然的食物為主，營養保健食品則為輔助，視情況選用。
- ◇ 市售保健食品品質良莠不齊，購買時除了留意產品來源、成分外，仍需確認保健食品的成分是否會與藥物產生干擾，尤其還在接受治療期間的病友，務必要誠實告知醫師目前有在服用哪些保健食品，討論決定是否適用。

✚ Q12 雞精、滴雞精、人參補品等可不可以喝？

- ◇ 如果癌友認為服用雞精、滴雞精、人參等補品能補氣補體力也無妨，可以當作點心選用，但因熱量偏低不能取代正餐。
- ◇ 至於綜合維他命、及其他保健食品濃縮萃取物等營養品，因抗氧化等營養素劑量比天然食物高，若是服用太多可能會影響治療。

※若需要量身規劃一日飲食建議，可洽詢營養諮詢門診。

門診預約請參考臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康