

肿瘤患者该怎么吃？ 如何避免陷入饮食误区？

舟山医院临床营养科副主任医师何小君：应避免不必要的忌口，全面、均衡地摄入各类营养

□记者 姚舜好

在肿瘤治疗和康复过程中，饮食营养是患者和家属最关心的问题之一。然而，由于缺乏科学的指导，许多患者会陷入饮食误区。今年72岁的周大爷肿瘤术后回家休养，听说少吃东西能“饿死”肿瘤，于是自行进行节食，每天只吃少量的米饭和蔬菜，肉类更是一口都不敢吃，一段时间后人变得虚弱无力。

“肿瘤患者经常会有一些饮食上的误区，比如节食想‘饿死’肿瘤，或者各种忌口。”舟山医院临床营养科副主任医师何小君表示，肿瘤患者应全面、均衡地摄入各类营养，过度忌口和节食都是不可取的，反而可能导致营养不良，影响治疗效果和康复进度。

肿瘤患者没必要过度忌口

肿瘤患者在治疗阶段和康复期都可能面临各种营养问题。如放疗、化疗可能引起患者恶心、呕吐、腹泻、胃肠道黏膜水肿等，“特别是消化系统肿瘤，更易影响人体营养吸收，导致患者营养不良。”何小君说，肿瘤治疗阶段对人体营养的消耗很大，因而进入康复期，患者也不能掉以轻心，要注重补足营养。然而很多患者回家调理时容易陷入饮食误区，如听信网络上的信息开始节食、忌口。

“尤其是早些年，很多肿瘤患者会觉得，只要我少吃东西，肿瘤就会被‘饿死’。实际上这是不科学的。”何小君说，从疾病机制上看，肿瘤生长需要大量营养物质，肿瘤细胞必然与正常组织争夺营养。如果没有足够的营养支持，首当其冲的是人体正常细胞、组织、器官，“现在大家获取知识的途径多了，这种情况少了，但还是有一些患者会过度忌口，比如回家之后只吃素，有的不敢吃所谓的‘发物’，比如鸡肉、鸡蛋、海鲜都不吃。”

何小君发现，很多肿瘤患者对鸡蛋有偏见，觉得鸡蛋是“发物”会促进肿瘤生长，她表示，实际上鸡肉、鸡蛋、鱼肉等都是优质蛋白，肿瘤患者每天应有一定量的摄入，如果只吃素食，每日摄入的蛋白质含量是不够的，“有的患者心里的坎怎么都过不去，我就建议他们吃鸭蛋或者鹌鹑蛋来替代，它们的营养成分差别是不大的。”

除了优质蛋白质，肿瘤患者每天还需摄入适量脂肪和微量元素等，避免因忌口导致营养不均衡。

肿瘤患者容易营养不良，那么他们是否有必要比健康人群补充更多的营养呢？何小君表示，肿瘤患者治疗结束后慢慢恢复正常饮食即可，没有必要刻意加量，“肿瘤患者的饮食原则是多样化、均衡化，吃得清淡易消化一些，不要盲目忌口，也不要迷信偏方。”

如果一定要说饮食禁忌的话，何小君建议肿瘤患者不吃腌制、烟熏、深加工的肉类产品，如腊肠、香肠、熏肉、腌肉等，不吃过于刺激性的食品，“也要避免食用煎炸食物，不要吃烧焦的、发霉的食物，总的来说就是要吃新鲜。”

“还有的癌症患者会过度控盐，甚至平时吃菜不放一粒盐。”何小君说，“这个也没有必要，虽然过度摄入氯化钠确实有致癌风险，但癌症是多因素形成的，只要控制每日盐的摄入量在5克以下就可以了。”

总之，膳食营养要遵循“均衡、适量”原则。饮食忌突然大补，扰乱胃肠道功能，鸡鸭鱼肉不能少，蔬菜水果也要吃，合理搭配更重要。忌长期素食，长期素食会引起机体蛋白质、维生素、铁、锌等营养素的缺乏，不利于疾病恢复。另外，避免盲目依赖保健品，过量进食可能还会起到



反效果。

肿瘤患者食欲不佳 可“少食多餐”、口服营养制剂

肿瘤患者由于并发症、治疗副反应等原因，不想吃、不愿吃、吃不进，容易造成营养摄入不足。如何判断自己是否存在营养不良，何小君表示，最直观的方式就是看体重，“可以参考BMI值，用体重(公斤)除以身高(米)的平方，如果得到的数值在正常范围18.5~23.9之间，就说明营养是基本足够的，如果发现自己体重一直在下降，就要注意了。”

对于这些食欲不佳的患者，何小君建议可以采用少食多餐的方式，每次进食量不要过多，以免加重胃肠道的负担，“平日尽量保持良好的生活作息，多吃一些含多酚、胡萝卜素的食物，如新鲜的蔬菜水果，也建议多吃一些菌菇来提高身体的免疫力。”

此外，患者还可以在医生的建议下，适当口服一些营养制剂，如蛋白粉等补充身体所需的营养物质。这些营养制剂能够提供丰富的蛋白质、维生素等营养物质，帮助患者维持良好的营养状态。需要注意的是，患者在使用营养制剂时，应遵循医生的指导，根据自身的情况选择合适的剂量和使用方法。

良好的心态也十分重要，患者不要因为食欲不佳而过于焦虑和紧张。良好的心态对于改善食欲也有一定的帮助。家属也应该给予患者足够的关心和支持，鼓励患者进食，但不要过于强迫，以免引起患者的反感。

小贴士

患者术后可以调整饮食结构

可采取少量多次的方式，以软食为主，逐步过渡到清淡、易消化的正常饮食。如果仍未能很好进食，能量不足需要量的60%时可增加ONS营养支持，可选择相对低碳水化合物、高蛋白、富含n-3脂肪酸的肿瘤型配方营养制剂。一般使用量400~600kcal每日。特别注意的是液体的营养液，开封后就要放置在冰箱，24小时内喝完。粉剂开罐后，常温干燥储存，建议一周内喝完。

化疗不同阶段的饮食可稍有侧重

化疗前应适当补充蛋白质，饮食中可选用鱼、禽、蛋奶、畜肉类及豆制品等富含优质蛋白的食物。选择口服营养补充的注意看营养标签选择总蛋白含量较高的产品，最好能在80%以上，乳清蛋白相对其它蛋白含有丰富的必需氨基酸，吸收相对较高，可以选择乳清蛋白占比高的；

化疗期间多食新鲜蔬果等富含维生素的食物以提高免疫力；

呕吐剧烈者，在化疗前2小时内避免进食，可予生姜片止吐，化疗后再以少食多餐的方式补充能量。只有吃得下，吃得饱才能坚持足量足疗程完成化疗，保证化疗的效果。