



“吃对”才能抗癌： 肿瘤患者营养支持全攻略

◎中山大学肿瘤防治中心 张甜利

提及“肿瘤”，很多人只聚焦手术、化疗等治疗，却忽略饮食这一关键“战场”。研究显示，约60%癌症病人存在营养不足，营养差者并发症风险增3倍、存活期减20%。“吃对”能提升免疫力、减轻副作用，是抗癌利器，肿瘤患者该如何饮食管理？

掌握营养需求

癌细胞就好像“掠夺者”一样，会从人体内大量吸取养分，造成人体代谢紊乱。癌症病人相对于正常人群而言，其所需的能量明显高于正常人群。一个正常的人，体重60千克，一天大约需要1500~1800卡，而癌症病人则需要2000~2400卡，就表示癌症病人每日需要多吃20~30g的高品质蛋白。

癌症患者化疗时，恶心、呕吐、食欲不振及口腔溃疡等不良反应，会严重影响营养吸收。而且，化疗后患者味觉和嗅觉可能改变，原本爱吃的食物也难以下咽；放疗造成的口腔组织破坏、咽痛，更让吃饭变得困难。因此，只有精准掌握患者营养需求，制定针对性膳食计划，才能助力机体对抗肿瘤。

科学合理饮食

科学合理的饮食安排是肿瘤患者康复过程中的重要支撑，既能满足身体营养需求，又能辅助提升治疗效果。

优质蛋白：蛋白质是癌症患者身体修复与维持免疫功能的基石，患者宜多吃鸡蛋、牛奶、鱼肉、鸡肉及豆类等高蛋白食物。其中，鱼类富含Omega-3，既能提供优质蛋白，又具消炎作用，豆类含大豆异

黄酮等植物化合物，可调节人体功能，建议适量多食。科学饮食安排是每日摄入1~2个鸡蛋、1~2杯牛奶，搭配3~4两瘦肉或鱼类，同时多吃豆类来满足营养需求。

碳水化合物：很多患者误以为要少吃主食来“饿死”肿瘤细胞，这是错误的观念。尽管肿瘤细胞能够利用葡萄糖生长，但是大脑和心脏等其他重要组织也需要糖类物质提供能量。含有丰富的膳食纤维的复合碳水化合物如燕麦、糙米、全麦面包等，既能缓慢释放能量，还可以防止血糖的起伏，帮助肠胃蠕动，防止便秘。

新鲜蔬果：果蔬中含有丰富的维生素、矿物质及膳食纤维，还含有维生素C、维生素E、β-胡萝卜素等抗氧化剂，可以有效地消除人体内的自由基，缓解炎症。像菠菜、西蓝花、紫甘蓝等深色的蔬菜和蓝莓、草莓等浆果都具有很好的抗氧化性。每日应摄入500g的蔬菜（超过半数应为深绿色），200~300g的水果。不过需要提醒的是，如果在治疗过程中有白细胞下降的情况，应该尽量不要食用蔬菜水果，以免发生感染。

脂肪：脂肪并非洪水猛兽，选择橄榄油、鱼油、坚果等富含不饱和脂肪酸的健康脂肪，可以帮助保持细胞膜的正常运转，帮助人体

对脂溶性维生素的吸收。此外，鱼油中所含的DHA及EPA亦有改善免疫力及减少发炎的功效。每日食用植物油25~30g，可将部分普通食用油替换为橄榄油；一星期食用2~3次深海鱼类，例如鲑鱼、金枪鱼；还可以食用少量的干果（大约15~20g）。

避开饮食误区

肿瘤治疗期间，饮食选择需以科学为依据，避免因错误认知陷入营养失衡或延误治疗的陷阱。

盲目忌口：有些人觉得“发物”能促使癌细胞增长，所以不敢食用海鲜、牛羊肉和鸡肉等。但是，现在还没有关于这种食品促进癌症发展的科学证据。如果过于忌口的话，可能会造成人体的免疫力下降，从而造成营养不良。只要不过敏，各类食物都应适量摄入。

迷信“抗癌神食”：现在市场上到处都是所谓的“抗癌”养生秘方，如灵芝孢子粉、某神奇草药等。但是，现在还没有一种可以对肿瘤进行治疗的食品或者保健品，与其花钱购买所谓的“心理安慰”，还不如均衡饮食。需要注意的是，若有特别的营养需求，一定要在医师或营养师的指示下服用。

只喝汤不吃肉：许多病人的家人都以为汤比肉类更有营养，其实也是一种误区。汤汁中所含的养分只有5%~10%，大部分蛋白质、维生素和矿物质都保留在肉类中。建议患者连汤带肉一起吃，才能获取全面营养。

对癌症病人而言，“吃对”至关重要。癌细胞掠夺营养且治疗有副作用，病人需更多营养与蛋白质。日常膳食要保证优质蛋白等摄入，避开盲目忌口与迷信“神食”，依治疗阶段调整饮食，以增强免疫、减少反应，助力治疗。☺