



前列腺癌患者的饮食指南

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院泌尿外科 刘丽丽

在我多年的泌尿外科护理工作中，常常遇到确诊前列腺癌的患者和家属，他们最常问的问题之一就是：“护士，除了治疗，我们在饮食方面该注意些什么？有没有什么是不能吃的？”这份对生活的热爱和对康复的渴望，总让我深感责任重大。

事实上，合理的饮食虽不能替代手术、放疗等主流治疗，但它如同一位“沉默的盟友”，能显著帮助患者改善身体状况、减轻治疗副作用、提高生活质量，甚至为长期康复打下坚实基础。今天，我们就来聊一聊，如何通过一日三餐，为您的“生命线”筑起一道坚实的营养防线。

走出误区，科学看待“吃”的力量

首先，我们要打破两个常见的饮食误区。

误区一：追求某种“超级食物”一招制胜。

比如迷信番茄红素或某一种保健品。事实上，没有一种食物是灵丹妙药，真正的健康来自均衡、多元化的膳食模式。

误区二：过度忌口，导致营养不良。

尤其在治疗期间，身体需要足够的能量和蛋白质来修复组织、抵抗感染。盲目忌口可能得不偿失，除非有明确的食物过敏。建议在医生指导下保证营养摄入。

认识餐桌上的“健康盟友”

那么，哪些食物是前列腺癌患者餐桌上的“优等生”呢？我们可以重点关注以下几类。

1. 多彩的蔬菜与水果：天然的“抗氧化剂”宝库

番茄与番茄制品（熟吃更佳）：其中的番茄红素是一种强大的抗氧化剂，多项研究表明它有助于降低前列腺癌的风险和进展。番茄煮熟后，番茄红素更容易被人体吸收。番茄炒蛋、番茄牛腩都是不

错的选择。

十字花科蔬菜：如西蓝花、菜花、卷心菜等。它们富含的硫代葡萄糖苷在体内转化为异硫氰酸酯，研究发现这种物质可能抑制癌细胞的生长。清炒或焯水凉拌，能更好地保留营养。

各类浆果与深色水果：蓝莓、草莓、石榴等富含花青素和维生素C，有助于抵抗炎症、减轻氧化应激损伤。

2. 优质的蛋白质：身体的“建筑师”

治疗期间，身体消耗大，充足的蛋白质至关重要。首选植物蛋白，比如豆制品（豆腐、豆浆）、扁豆、鹰嘴豆等。它们不仅提供蛋白质，还含有有益的膳食纤维和植物化学物。适量优质动物蛋白，比如鱼肉（特别是富含Omega-3脂肪酸的三文鱼、沙丁鱼）、去皮禽肉、鸡蛋等。建议控制红肉（猪、牛、羊肉）的摄入量，并尽量避免加工肉类（如香肠、培根）。

3. 健康的脂肪：选择“好脂肪”

多选择不饱和脂肪，如橄榄油、山茶油、牛油果、坚果（核桃、杏仁等）。这些脂肪有益于心血管健康，而心血管健康与整体预

后密切相关。限制饱和脂肪与反式脂肪，减少肥肉、黄油、油炸食品和奶油糕点的摄入，因为高脂饮食可能与前列腺癌的进展有关。

4. 全谷物与膳食纤维：肠道的“清道夫”

用全麦面包、燕麦、糙米、荞麦等替代部分精白米面。它们提供的膳食纤维有助于维持健康的肠道菌群、稳定血糖，这对于整体健康至关重要。

饮食策略因人而异

前列腺癌的治疗方法不同，饮食侧重点也需微调。

手术治疗后，重点是促进伤口愈合和防止便秘。应增加优质蛋白和膳食纤维的摄入，多喝水，食物以易消化为主。

接受放疗期间可能出现腹泻、尿频、尿急等放射性膀胱炎或直肠炎症状。此时应避免辛辣、刺激性食物和含咖啡因的饮料，以免加重膀胱刺激。可尝试少量多餐，选择温和、低渣的食物。

内分泌治疗可能导致体重增加、肌肉减少、血糖血脂异常。饮食上需严格控制总热量，增加全谷物和蔬菜比例，并结合力所能及的力量训练，以维持肌肉量。

守护前列腺健康，并非要吃得“清苦”，而是要吃得“聪明”。它更像是一种值得长期坚持的健康生活方式：多回家吃饭，享受食材的本味；与家人共进晚餐，保持愉悦的心情；戒烟限酒，规律运动。

作为医护人员，我想对每一位正在经历挑战的患者和家属说：您不是一个人在战斗。科学的治疗是利剑，而合理的饮食与积极的心态则是您最坚实的盾牌。让我们从下一餐开始，用科学的饮食为健康加油，共同迎接更美好的明天。😊