

癌症与营养



确保饮食中含有良好的营养成分，是每个人都应该注意的事。如果您正在接受癌症治疗，摄取足够的营养就更加重要了。癌症疾病和治疗可能从多方面影响您的饮食习惯和营养需要，例如：

- 负责品味、饮食或消化的身体组织可能受到癌症影响
- 副作用（如恶心、便秘）可能令您失去食欲
- 副作用（如腹泻、呕吐）可能导致养分和水分的流失

体重下降和营养不足会影响身体重要器官的运作。因此，您应该确保自己摄取足够的营养。如果您正在接受癌症治疗或刚完成手术，您需要加倍关注饮食上的需求。饮食健康与均衡可以帮助您提振精神、维持体重和体内的营养质，也可以帮助您更好地承受治疗副作用，有助于康复过程。

营养需要

每个正在接受癌症治疗的病患都有不同的营养需要。举例：您若食欲不佳，医护人员可能会建议您多摄取“高热量”的食物；若您面对腹泻或肠胃阻塞问题，则可能需要减少饮食中的高纤维食物。一般上，健康饮食建议都会强调营养的均衡和摄取足够的饮

料，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和水。整体而言，您必须确保自己在治疗前后摄取足够的营养，以维持身体机能的最佳状态。

营养来源

蛋白质	<p>蛋白质是帮助人体强健肌肉、愈合伤口以及维持帮助人体防御感染的免疫系统不可或缺的营养成分。当人们生病时，身体往往需要更多的蛋白质。</p> <p>下列是一些蛋白质食物来源：</p> <ul style="list-style-type: none">● 瘦肉、鱼类、家禽肉、乳制品、豆腐、豆干、果仁、干豆类、木豆、鹰嘴豆。
碳水化合物	<p>碳水化合物为您的身体提供能量（热量），让身体能正常运作。一些碳水化合物食物也含有维生素、矿物质和纤维。您所需摄取的热量将依照您的年龄、体积、活动量和身体健康状况而定。</p> <p>下列是一些碳水化合物食物来源：</p> <ul style="list-style-type: none">● 米饭、面类、薄煎饼、意大利面、饼干、麦片、乳制品、谷类、豆类、水果和淀粉质较高的蔬菜如马铃薯和玉米。<ul style="list-style-type: none">- 蜂蜜、糖浆、白糖和黑糖都是可以提高您所摄取的热量的高浓度碳水化合物来源
脂肪	<p>脂肪是人体最大的能量来源。脂肪酸也帮助人体输送维生素、制造激素并建造新的细胞。</p> <ul style="list-style-type: none">● 下列是一些脂肪来源：牛油、人造黄油、植物油、果仁、种子、鲜奶油以及肉类、鱼类和家禽类中含有的天然脂肪。

维生素 and 矿物质	<p>维生素和矿物质是身体成长、发育以及正常运作中不可或缺的元素。若您的饮食均衡，并含有足够的热量和蛋白质，一般上，您也应该已经摄取足够的维生素和矿物质。</p> <ul style="list-style-type: none">• 维生素A来源：鸡蛋、肝脏、乳制品、番薯、红萝卜、芒果• 维生素B1-12来源：黄豆、西瓜、牛奶、酸乳酪、肉类、家禽类、鱼类、菇类、马铃薯、西兰花、鳄梨、香蕉、鸡蛋• 维生素C来源：酸性水果、马铃薯、西兰花、甜椒、番茄• 维生素D来源：脂肪含量高的鱼类、强化牛奶• 维生素E来源：植物油、绿叶蔬菜、果仁• 维生素K来源：包菜、鸡蛋、牛奶、西兰花• 钙质来源：酸乳酪、乳酪、牛奶、沙丁鱼（带骨吃）• 镁来源：菠菜、西兰花、果仁• 钾来源：肉类、牛奶、蔬菜、全谷类食物、水果、豆类、果仁• 钠来源：盐、所有食品，包括牛奶、鱼类、鸡蛋和家禽类
-------------	--



您可以这么做

在治疗过程中，您不一定会面对饮食相关副作用。然而，您可以参考下列指引，确保自己摄取足够的营养：

✓	✗
<p>准备接受治疗</p> <ul style="list-style-type: none">• 计划应对治疗的方法。保持积极、乐观的态度，坦白地说出心中的感受，并确保您对病情和治疗进度有足够的了解。这将减少您的担忧和焦虑，帮助您掌控情况，维持食欲。• 摄取健康且均衡的饮食可帮助您储备足够的营养，帮助	<ul style="list-style-type: none">○ 减少脂肪、盐、糖、烟熏和腌渍食物，以及酒精的摄取

<p>您应对治疗。健康饮食建议包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 每天摄取各种食物。没有任何单一食物可以提供您所需要的所有营养成分 ○ 每天尽量吃至少两份蔬果（例如深绿色和深黄色蔬菜，如菠菜、芥蓝、红萝卜、番茄、南瓜等） ○ 摄取全谷面包和谷类食物、麦片和糙米。这些食物都是很好的碳水化合物、维生素、矿物质和纤维来源。 ○ 以豆腐、豆干、木豆、鹰嘴豆或霉大豆取代肉类，增加食物的多样化 ○ 选择低脂奶制品、瘦肉或去皮家禽肉类 ○ 选择较健康的烹饪方式如蒸或焖煮 <ul style="list-style-type: none"> • 一些癌症治疗可能会引发副作用，并且导致食欲下降。这可能使您面对营养不足的风险。在这样的情况下，您应该注重如何通过均衡饮食维持体重。您可以咨询您的医护专业团队，向他们了解您在治疗过程中可能面对的营养相关副作用。 • 请注意，医护团队或营养师会按照您的病情和营养需要向您提供疗程所需的个性化营养建议。您可以向医护团队或营养师进一步了解您可以摄取哪些食物。 	
<p>治疗期间</p> <ul style="list-style-type: none"> • 您应该做好心理准备，接受自己在食物的偏好上随时可 	<ul style="list-style-type: none"> • 您应该勇于尝试新的食物。治疗期间，您可能会觉得一些您之前

能出现的改变。即使是您原本最爱的食物，在某些天里，您也可能觉得它并不好吃。

- 即使食欲不佳，您也应该尝试尽量摄取营养质较高的饮料，如含有牛奶的饮料、豆奶或营养补充品。
- 当您肚子饿或感觉不太累时，应该尽量吃些东西。即使在饮食方面面对困难，您还是会有可以享受食物的时候。
- 给自己多些耐性。一旦治疗结束，治疗相关副作用也会随之减退。您会发现自己的精神会慢慢地好起来，食欲也会逐渐恢复。您可以寻求亲友的支持，帮助您度过这个具挑战性的时期。
- 若您发现自己体重下降，可以尝试下列建议，提高能量摄取：
 - 采用“添加”原则，让食物更富营养。例如煮粥时加入碎肉、鱼肉、鸡蛋或豆腐，尽量让自己的每餐都含有高蛋白质食品。在饼干上涂上更厚的一层人造黄油、花生酱或咖椰。在面包上加入罐头鲭鱼、沙丁鱼或乳酪，或在汤或菜里加一粒鸡蛋。
 - 少量多餐：与其每天都把所需摄取的营养限制在三餐内摄取，不如少量多餐。您也可以在零食中摄取一些营养。若您一般上容易产生饱足感，这或许可以帮助您摄取更充值的营养。
 - 准备一些富高营养质的零食在家里和外出携带的包

不曾喜欢的食物现在却相当美味。

<p>包里，方便您随时摄取。夹有奶油、乳酪、果酱或花生酱的饼干，或果仁和豆类零食都是很好的选择。您也可以考虑笋粿、包子或涂有酱料的蛋饼、乳酪或雪糕。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 确保您吃下的每一口食物、喝下的每一口饮料都会帮助您增加营养。例如，以营养补充品、美禄等取代开水或清汤。 ○ 考虑在饮食中加入营养补充品，例如，Ensure、Ensure Plus、Enercal Plus 或水果味饮料，提高能量的摄取。这些补充品的味道一般都会在经过冷藏后有所提升。如果您感觉饮品太甜，也可以在饮料中加入咖啡粉或可可粉。 <p>* 您可以咨询您的医疗团队，要求他们把您转介给营养师接受营养辅导，方便您征询更多营养相关信息。如有需要，营养师会根据您的病情和营养需要，为您推荐最适合的营养补充品。</p>	
<p>治疗结束后</p> <ul style="list-style-type: none"> • 治疗结束后，您应该会感觉身体状况有所好转。这时，您便可以回到开始治疗前的饮食习惯。 • 回复到健康、均衡的饮食可以帮您重新强健体魄并提升整体健康；没有证据显示任何一种食物可以有效帮助康复者预防癌症的复发。 	

何时联络您的癌症护理团队

在治疗结束后，如何您在饮食方面的问题没有得到解决，体重下跌的情况越发严重或没有改善，请通知您的医生或护士。医生或许可以开一些可以克制这些副作用的药物给您，并/或介绍您咨询营养师，让他为您设计一套最适合您营养需要的个人化饮食计划。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

有用资源

欲寻找更多有关营养方面的信息，您可以参考以下资源：

- 新加坡国立癌症中心：癌症与营养
- 新加坡防癌协会：癌症后的健康饮食

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth