秉持希望
全心服务

National Cancer Centre Singapore
SingHealth

癌症与营养

癌症病人摄取营养的目标
癌症病人的特殊营养需求
癌症治疗副作用的饮食应对方法

新加坡国立癌症中心发起的教育项目

癌症与营养

目录

简介 3

保持良好营养的益处 4

癌症病人的营养目标 5

癌症病人的特殊营养需求 5

癌症治疗如何影响病人对营养的需求 6

为癌症治疗做好准备 7

通过饮食应付治疗所引起的副作用 8

疗程结束后的营养需求 18

辅助或另类营养疗法 19

安全注意事项 20

对于癌症病患护理人员的特别贴士 21

特别鸣谢以下人士为本册的编制作出贡献:

林秀珠｜营养与饮食部高级营养师

程玉英｜药剂部药剂实践经理

曾丽苹｜营养部营养师

内文:

張月玲｜癌症教育与资讯服务高级护士经理

文档编号。 CEIS-EDU-PEM-035/1118

声明

国立癌症中心并不推荐或推广本册中所提到的任何产品。文中的简要资讯只供作一般的了解与认识。本册并不推荐自护健康问题或用以取代医生的咨询。读者不可因为读了本册而罔顾医疗指示或延误求诊。

2002年4月首版。再版: 2018年11月。

新加坡国立癌症中心版权所有

翻版必究。未经出版者事先书面批准，本册内容一概不得复制、存储于检索系统，或以电子、机械复印、录制或其他任何形式或途径传输。

简介

享受美食是人生乐事，食物不仅为身体提供营养，滋润身心也让人感到满足。能否想像当您没有胃口，觉得吃东西不再像以前那样享受时，感觉会如何？

对许多癌症病人来说，这是令人感到不开心的事实。药物往往会使病人感到恶心欲吐，电疗则能使口腔不适，病人也可能失去味觉。

健康的饮食选择是对抗癌症的方式之一。均衡的饮食习惯能够帮助您在对抗癌症的旅程中更占上风。目前为止，虽然没有任何一种食物可以医治癌症，但选择正确的食物、确保饮食健康，能让您无论在开始接受治疗前、治疗期间或疗程结束后，都感觉更有精神，身体更加强壮。均衡的饮食可以确保您摄取所需的营养，以便克服治疗可能带来的副作用。

癌症病人所需注意的饮食须知或许与同一般的健康饮食贴士有所不同。其中一些建议甚至可能和您一向听闻的常识有所不同。如果您对手册中所提到的任何论点有疑问，欢迎您同我们联络。我们非常乐意为您解答。通过均衡的饮食，您将能对自身的疗程有更大的掌控能力。尽情地享受饮食所带来的乐趣、慰藉，以及有助康復的力量吧。

如果您对本册内容有任何疑问，或者本册未能提供您想知道的资讯，欢迎拨打癌症援助热线 6225 5655 查询更多详情。

新加坡国立癌症中心的癌症教育与资讯服务也提供其他的癌症资讯手册。欢迎通过癌症援助热线索取手册。您也可在我们的网站 www.nccs.com.sg 浏览本册及其他手册 的电子版。

保持良好营养的益处

确保平日的饮食中含有良好的营养成分对任何人都非常重要。但如果您身患癌症而且正在接受相关治疗，您的食欲很有可能因此受到影响，也有可能因而无法容忍某些食品。在这个时候，摄取充足的营养对病人就更加重要了。

虽然如此，您必须注意，每个正在接受癌症治疗的病人所需要的营养都有所不同。营养师一般会针对帮助病人维持或达到健康体重，以及确保他们所摄取的各种营养素均衡充足，为个别癌症病患设计专属于他们的饮食建议。食物里所含有的主要营养素包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和水分。

蛋白质

蛋白质对加强肌肉、修复组织、愈合伤口和保持健康的免疫系统非常重要。蛋白质摄取不足，将延缓康复的速度，也降低抵抗感染的能力。因此在患病时，对蛋白质的需求通常会增加。在接受手术、化疗和电疗后，需要摄取额外的蛋白质，以帮助组织的修复，并预防受到感染。能够提供蛋白质的优质来源包括瘦肉、鱼肉、鸡鸭、鸡蛋、乳制品、豆腐、豆干、坚果、干豆、豆糊和鹰嘴豆。

碳水化合物和脂肪

碳水化合物和脂肪是身体主要的能量来源（卡路里）。人体对卡路里的需求取决于年龄、体型、活动程度和健康状况而定。碳水化合物的来源包括米饭、面条、印度烙饼、面包、意大利面、饼干、麦片、马铃薯、玉米、豆类、乳制品、水果和淀粉质蔬菜等。脂肪的来源包括牛油、植物油、食油、坚果、种籽、以及在肉类、鱼肉、鸡鸭中自然存在的脂肪。

维生素和矿物质

维生素和矿物质对促进成长、身体功能及发育很重要。如果您的饮食均衡，能够摄入足够的卡路里和蛋白质，通常可以获得足够的维生素和矿物质。不过，如果您在接受癌症治疗时出现副作用，例如恶心和食欲不振，这时可能将难以保持均衡的饮食。这个情况可能持续一段时间。在这种情况下，医生可能会建议您服用一些维生素和矿物质来补充每天的需求。

水分

水和液体的摄取非常重要。人体的重量有一大部分由水组成的。因此，一旦人体摄取的水分或其他流质品不足，或出现呕吐，腹泻的症状就可能呈现脱水现象。您可以咨询您的营养师，医生或护士，了解自己每天需要摄取多少水分才能预防脱水的情况出现。白开水、薏米水、菊花茶、清汤和果汁都可以是身体所需的液体来源。您也可以喝牛奶、美禄、好立克、阿华田或豆奶等滋补饮品，或是医生或营养师配的完整营养补助品。这些都是身体所需水分的其他来源。

癌症病人摄取营养的目标

任何在确诊患上癌症前所面对的饮食问题，可能会因为癌症和治疗而进一步恶化。有些时候，您很难分辨问题究竟是癌症本身或治疗所引起，或是与癌症无关。

体重骤减以及营养不足可能会影响心脏、肝脏、肾脏等其他身体重要器官的功能。因此，您必须更加注意饮食，确保自己吃得健康、营养均衡。如果您刚做完手术或者正在接受化疗或电疗，就得更需注意营养的摄取。为了确保您的身体无论在开始治疗之前，期间，或之后，都处于最佳状态，摄取足够的营养至关重要。您必须确保饮食中含有均衡的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和纤维。

摄取营养对癌症的整体治疗有举足轻重的作用。
在治疗癌症期间，吃得有营养，可帮助您:

- 感觉良好
- 保持力气和能量
- 保持体重和营养储备
- 更好地承受与治疗相关的副作用
- 尽快康复

癌症病人的特殊营养需求

在接受癌症治疗期间，您可能发现自己必须面对身体或心理上的变化。癌症可能影响身体的进食和消化功能，也可能导致您无法忍受某些食物，或影响身体无法正常利用所摄取的营养成份。很多癌症患者也可能会面对体重下降的问题。有时候，癌症本身或其治疗过程，又或是其间心情抑郁所导致的食欲不振都有可能引起体重下降。

一般来说，癌症患者的胃口都会变得比平时差，但有些病人的食欲则也可能在患癌后比之前来得好，这也相当常见。

在接受治疗期间，您也许会觉得一些食物不再那么可口而少吃。许多癌症病人告诉我们“食物的味道吃起来和以前不同了”。癌症治疗可能使口腔感觉有苦味或金属味，而有的人甚至失去味觉。这些人不再享受吃的乐趣。病人的口味还有可能会每天都不同。一般的食物，例如牛肉、鸡肉、蔬菜或水果，可能变得淡而无味。即使是咸的或辣的食物，也可能变得寡淡。对一些人来说，牛肉、猪肉或含有咖啡因的食物可能吃起来会带苦味，而甜品则可能显得太甜。您需要尝试改变，找出让您吃得适合与可口的食物。

您的医生、护士或营养师会给您关于营养需求的指示。如果您没有胃口，会建议您多吃些高热量的食物。如果您有腹泻，就少吃某些高纤维的食物。

癌症治疗如何影响病人对营养的需求

常规的癌症治疗，例如手术、放射治疗和化疗，通常会影响您对营养的需求和饮食习惯。可能影响营养的治疗副作用包括:

- 口腔、舌头和喉咙疼痛
- 腹泻
- 便秘
- 恶心/作呕
- 呕吐
- 味觉改变
- 胃口改变
- 体重改变
- 乳糖不耐症
- 强烈抗拒某些食物

每个病人所面对的副作用及其严重的程度都可能有所不同，因人而异。

手术

针对患有“实体瘤”类的癌症例如结肠癌、乳癌，还有血液和淋巴腺癌症的病患，医生一般较倾向建议他们接受手术切除肿瘤。但手术最终是否成为治疗方案上的其中一项，则得按照肿瘤的性质、位置，以及癌症是否已经扩散到身体其他部位而定。在某个程度上，肿瘤切除手术可能会导致暂时性或永久性的营养相关问题。如果病人需要切除肠胃或进行肠胃改道手术，他也有可能因此而面对长期的营养问题。手术后，您必须摄取更多的热量，以便帮助伤口的愈合。

化疗

化疗是一种通过药物治疗或抑制肿瘤生长的癌症医疗方案。病人可以单独接受化疗或同时接受放射治疗或手术。同其他两种治疗方案不同的是，化疗不只是局部针对某个受癌症影响的部位，而是会对病人造成整体性的影响。这也是导致病人可能面对副作用的原因。例如，口腔、食管和肠道的内膜都对化疗非常敏感。因此，较普遍的副作用可包括:腹泻、便秘或肠道內的营养素吸收不良。

虽然如此，正常细胞一般每三天就能繁殖并自我更新，因此这些副作用一般都不会太持久。一些药物也可能令口腔留下异味，导致病人无法享受用餐的过程。荷尔蒙等其他药物则有可能导致病人出现水肿或腹胀。一般来说，癌症通常会让病人的体重下降，但也有一些病人可能在患癌后增重，而且食欲变得更好。

放射治疗

电疗是利用电磁波来消灭和控制癌症细胞。电疗可以独立进行或配合手术或化疗进行。透过电疗，有时可以减轻癌症所引起的压力、出血或疼痛的问题。电疗也能导致营养须求受影响，特别是当患癌或电疗的部位坐落于肠胃的部分或附近。有的问题在治疗初期出现，并只是持续一段短时间，而有的则是在治疗后出现，并且会持续一段长时间。

为癌症治疗作好准备

许多病人会有些许或是甚至完全沒有进食方面的副作用。直到治疗真正开始后，才能确知会出现哪些副作用，以及感觉如何。副作用可能是轻微的，而且多数会在治疗后消失。现在已有可控制这些副作用的药物。应付副作用的方法之一是把治疗过程，当成是对自我关注的时段，并致力于复原的过程。以下是一些帮助您做好准备的方法。

保持乐观

- 保持积极的态度，把心里的感受与人分享，搜集同您所患癌症及其治疗方法相关的资料并做好计划，为您将面对的挑战做好的准备。只要做好以上的准备，您会觉得自己对病情有一定的掌控，心里的担忧和焦虑自然也会大大减轻，食欲也可能因此而不受太大的影响。
- 给食物一个机会。即使面对饮食困难，您会发现在某些日子里，仍然可以进食。您可以选择在身体较不疲累的时候进食，或者在感觉肚子饿时少量进食。

吃得健康

- 健康均衡的饮食对人体保持最佳状态尤其重要。对于罹患癌症病人而言更是如此。
- 如果您一向坚持健康均衡的饮食，在开始接受治疗时，身体应该已经有足够的营养储备，协助您保持体力、避免身体组织坏损、帮助您重建细胞组织并让身体继续保有抵抗受病毒和细菌感染的能力。
- 吃得好的病人也许能更好地应付副作用。保持饮食均衡尤其重要，这样才能确保不会严重缺乏维生素和营养。
- 大胆尝试新的食物。您以前不喜欢吃的食物，在治疗期间可能会觉得可口多了。

通过饮食应对治疗所引起的副作用

均衡饮食意味着通过摄取各种各样的食物，以提供维持身体健康所需的各种营养素，如维生素及矿物质等。在接受治疗期间，虽然您无需摄取任何特别的食物，也无需对任何食物有所避忌，但您或许需要保持饮食均衡或针对平日的饮食习惯做出些调整，以便达到克服某些营养相关问题的成效。有时候，您的饮食或许不足以提供所需的营养。在这样的情况下，营养师可以为您提供意见。您可以同主治医生讨论有关课题。

口腔、咽喉和舌头的不适与发炎

“我的口腔和咽喉很痛。”　“我的口腔很干。”

人体的口和喉咙内膜是身体最敏感的其中两个部位，有可能对某种化疗和电疗出现反应。癌症病人可能在接受化疗的一周后，或接受电疗的两三周后感觉口腔和喉咙疼痛。这些治疗也可能影响唾液腺，导致口干及唾液腺肿痛。在一些情况下，病患也可能会长口腔溃疡。健康均衡的饮食和良好的口腔卫生习惯可帮助加速您的康复。

有用的贴士：

a. 把您所面对的问题告诉医生。医生可能会为您配口腔润滑剂或麻醉药,以协助减轻不适感。

b. 如果您无需限制水分的摄取，那么您每天都应摄取额外的水分（大约8至10杯）。如果您偏爱果汁多于白开水，您可以选择酸性较低的果汁如苹果汁、西瓜汁和密瓜汁，避免内膜受到刺激。薏米水和菊花茶是其他两种容易入口的解暑饮品，比较不会对喉咙和口腔造成刺激。

c. 以酱料或汤来增加食物的水分。蒸或炖的食物比较容易下咽。您可以将干的食物，例如饼干和面包在饮料中沾一沾才吃。

d. 选吃爽滑、软性、奶油脂类食物，例如奶油汤、薯泥、粥、酸乳酪、布丁、乳蛋糕、冰淇淋和汤面。这些食物比较不刺激口腔，并缩短咀嚼的时间。

e. 避免吃些会刺激口腔的食物，包括:

- 非常辛辣、酸或咸的食物。例如咖哩、辣椒、橙、鲜橙汁、黄梨、亚参、泰式酸辣汤、胡椒、腌制水果和蔬菜。
- 非常烫或冷的食物及饮料。太烫或太冷都会进一步刺激口腔。应吃较偏温的食物。
- 含咖啡因或糖分高的饮料，以免使口腔更干燥。
- 坚硬、爽脆和粗糙的食物，例如生菜和水果、坚果、饼干、薄脆饼和全麦面包。
- 油炸和烧烤的食物，因为这类食物一般都比较硬。不妨尝试蒸、炖或慢火煮的食物，以使食物较软嫩。
- 有汽的饮料和酒精类。

f. 配合口味调整调味料的分量。避免用过量调味料。不妨找人帮忙尝味。

g. 用塑料或瓷器餐具吃饭，以减少口腔的金属味或苦味。

h. 保持口腔卫生。避免用市面上出售的漱口液，因为这些产品通常会刺激发疼的口腔。在吃饭前后，应用医生开给您的漱口液或用盐水漱口，以保持口腔干净。

i. 经常漱口，并吮吸冰块以减轻口腔干燥的感觉。避免用含有酒精的漱口液，以免使口腔更干燥。

j. 避免吸烟，以免刺激口腔和咽喉。

味觉的改变

“食物的味道就是和以前的不一样。”

化疗、电疗、药物或细菌感染，都能造成味觉改变。有的人会觉得口腔有苦味或金属味。有的则觉得口腔麻木，品尝不到某些味道。甜味也许会更难尝得到，带苦味的食物可能比以前来得更强烈。这些口味上的改变通常是短暂性的。

克服味觉的改变、不舒适或不灵敏的提示：

a. 烹调时，调整调味料和香料的分量，直到您想要的合口味为止。

b. 试用酱油、鱼露、醋、胡椒、黄姜粉、蜂蜜、番茄汁、香草、酸柑汁、辣椒酱和其他调味料。

c. 不要免强自己吃味道较难下嚥的食物。反而，可寻找其他的食品来替代。如果红肉让您觉得带苦味和金属味，不妨选吃白肉，如鸡肉或鱼肉。鸡蛋、豆腐、豆干、豆糊或豆类是很好的蛋白质来源，可用以替代肉类。

d. 您可以使用吸管以便避开您的味蕾。

e. 吃饭前刷牙和漱口。

f. 饭后可咀嚼酸梅、橙皮、柠檬糖或薄荷，以消除残留在口中不舒服的口味。

g. 让较热的食物放凉一些才吃。高温会加强不好的味道。

h. 宜少量多餐。

胃口改变

“我没有饥饿感” “虽然只吃了一点点，但感觉很饱”

胃口可时好时坏。正在接受治疗的癌症病人，胃口改变是常见的问题。病人有时会觉得想吃东西，有时又觉得食不知味，这时可专注于为摄取食物中的营养而尽量多吃与多喝。身体需要吸收营养，以对抗癌症和治疗所引起的副作用。在食欲较好和吃得下时，应该多摄取一点。

保持和改善胃口的方法：

a. 您可选择少量多餐，不必限定自己得吃三餐正常分量的食物。

b. 在盘子里盛少量的食物，可避免有吃不完食物的压力。

c. 定时进食，例如每隔二到四小时吃些小点心，即使并不觉得肚子饿。除了正餐外，临睡前也可再吃些小点心。

d. 备好一些小点心，以便随时可以食用。随身携带轻便包装的小点心，也可把小盒装的点心放在口袋或手袋中。点心盒内可装葡萄干、包点类、日式薄煎饼、糖果和薄脆饼、小块三文治和小面包、香蕉、果冻、布丁和饼干。

e. 有时您可能并不想吃东西，只想喝些饮料。营养补充剂是很好的替代品，可为您提供快速、方便和均衡的液状营养。营养补充剂，例如 Enercal Plus、Ensure 和 Resource Plus、Nutren Optimum 和 Complan 都含有丰富的营养，并提供热量、蛋白质、维生素和矿物质。您也可以把粉状的营养补充品加入饮料中，如美禄、阿华田和好立克。

f. 吃饭前一小时应避免喝太多水，才能吃得下正餐。另外，也应避免喝有汽饮料。尽量在两餐之间或是进餐**取**足够的水份和其他饮料。

g. 和家人或朋友一起吃饭，享受一起吃饭的乐趣。

h. 选吃颜色鲜艳、口感和味道好的食物。用不同的调味料和酱料烹调食物，在食物上加些点缀，让食物看起来更吸引人。美观和嗅觉较好的食物，确实令人比较开胃。

i. 不要勉强自己吃不喜欢**或食欲**的食物，可多选择吃自己喜欢吃的食物，以促进胃口。想吃的时候就吃些自己喜爱吃或很想吃的食物。

j. 做些轻松的运动，帮助促进胃口。例如，在饭前做十分钟的运动，能促进胃口。

食物替代品

在接受癌症治疗期间，您可能不想吃某些平时吃的食物，但是您还是可以作出正确的选择，以保持饮食健康均衡。下列是一些您可以选吃的营养食物替代品：

米饭的替代品：

- 粥
- 麦片
- 印度糕
- 薄脆饼和饼干
- 意大利面和面食
- 通心粉
- 印度烙饼
- 燕麦
- 面
- 马铃薯
- 面包和蛋糕

肉类替代品：

- 鸡肉
- 乳酪
- 豆干
- 豆类
- 鱼肉
- 酸乳酪
- 天贝 / 发酵大豆
- 鸡蛋
- 豆腐
- 豆糊

水果和蔬菜替代品：

- 罐头水果
- 蔬菜汤，例如番茄、南瓜或玉米汤
- 干果
- 果汁

高热量和高蛋白质食品:

- 涂上果酱、咖椰、蜜糖、花生酱、植物油或乳酪的饼干
- 夹着金枪鱼、火腿、鸡蛋、沙丁鱼或芝士的三文治
- 包点，例如肉包、菜包等蒸包、猪肠粉和笋粿
- 甜品，例如豆爽、豆花、绿豆或红豆汤、番薯汤
- 坚果和豆类
- 酸乳酪和雪糕
- 干果，例如杏干、葡萄干、番石榴干
- 谷物棒

饮料:

- 牛奶
- 阿华田
- 菊花茶
- 美禄
- 豆奶
- 好立克
- 薏米水
- 营养补充剂如 Enercal, Ensure, Complan, Nutren Optimum, Ensure Plus, Resource Plus.

恶心和呕吐

“我无法接受食物的味道，闻了想作呕”

恶心、呕吐和感觉肚子胀的问题可能会在化疗后、以及在接受头部、腹部和骨盆部位的电疗后出现。不是每个病人都会面对这些问题，面对这些问题的病人，在程度上也会有所不同。恶心和呕吐通常是和治疗有关的短暂性问题。其他因素，包括情绪压力和焦虑，也可能影响胃口。

如果觉得恶心、应向主治的肿瘤科医生求诊。在这些情况下、最好是吃少量及容易消化的食物。不妨要求医生开一些防止恶心或呕吐的药物、并在进食前的半小时至一小时服用。这将让药物有时间发挥作用。记得在感觉身体好转时、吃得多些，这样有助于补充身体所缺乏的营养。

抑制恶心反胃的有效贴士:

a. 少吃多餐、而且要慢慢咀嚼，不要一次把肚子填得太饱。

b. 每餐都要进食、因为空腹会使恶心恶化。如果在等候治疗或看医生时需要等上一段时间，应该随身携带些营养饮料或点心。

c. 在感觉身体状况最好的时候（一般是在早餐的时候），尽量多吃。

d. 如果早上感觉不适、可在起床前吃些干粮、例如薄脆饼或烤面包。

e. 吃少许的咸味或酸味的食物、例如咸饼干、酸梅和腌制芒果、有助于减轻恶心的情况。

f. 一些传统疗方、例如姜片和陈皮、有助于消除恶心的感觉。这类食品包括腌制姜片、腌制陈皮或姜茶。

g. 热食发出的气味可能会让您产生恶心反胃的感觉。若有可能，尽量避免在他人正在烹饪时进入厨房。用餐时，尽量选择气味较淡的食物。另外，冷的食物或室温的食物比较令人开胃。

h. 当感觉不适时，不要吃平时喜欢吃的食物，以免从此讨厌这些食物。

i. 某些食物容易引起恶心，包括
   - 油炸食物、油腻和高脂肪的食物，例如炸鸡、午餐肉和炒粿条
   - 辛辣的食物、例如咖哩、辣椒
   - 很甜的食物，例如蛋糕、娘惹糕
   - 味道浓烈的食物或饮料，例如咖啡

   不过如果吃得下这些食物，可继续享用。

j. 少量并多次地饮用水或其它饮料，如薏米水、姜茶、汽水、清汤和营养补充剂等，以避免身体脱水。

k. 餐后小休，但避免在进食后的两个小时内平躺。在小休时，确保头部和肩膀抬高，并置于比双脚更高的位置。

应对呕吐的方法：

如果您能避开一些令您感觉恶心的情况，就能减低呕吐的可能性。

a. 如果出现持续呕吐的情况，不要勉强吃东西。最初阶段不妨尽量多吮饮少量饮料。如果无法把水喝下，并持续超过24小时，应看医生。

b. 如果呕吐的情况受到控制，但依然觉得恶心和腹胀，您还是应该尝试非常少量但多餐。因为饥饿通常会使恶心加剧或更持久。先开始喝冷的或冰的饮料，可以尝试喝果汁和菊花茶或薏米水等饮料。避免喝较浓、甜和味道强烈的饮料，例如咖啡。

c. 如果您在喝水或其他饮品时不再感觉不适，便可以开始吃少量的固体食物，如饼干、烘面包或麦片。您也可以开始在白粥里加调味料，让粥变得更可口，或者开始吃水果，如苹果、梨子和西瓜等。

d. 慢慢地增加食量，直到可以吃下正常分量的食物。

便秘

“我排便有困难”

当出现便秘情况时，排便会没有规律，而且次数减少，粪便变硬，而且很难排出。大多数人每天排便一次，不过一两天没排便，并不表示出现便秘问题。一些化疗药物可能引起便秘问题。有些药物，例如止痛药（特别是可待因或吗啡）、活动量少、纤维素或水分的摄取不足，也会引起便秘。

通过食物所摄取的纤维素有着预防便秘的重要功能。因此，您应该确保每天的饮食包含一定的纤维。通过饮食和足够的水分摄取来确保肠胃正常蠕动，比靠药物通便更加自然健康。然而如果您持续受到便秘困扰，请咨询您的医生。

抑制便秘的有效办法：

a. 遵循固定的饮食模式，以帮助调理消化程序。

b. 每天吃些高纤维的食物。高纤维的来源包括：
   - 所有多叶或无叶与淀粉质的蔬菜
   - 新鲜水果或罐头水果及干果
   - 全谷类食品，例如全麦面包、全麦饼干、早餐麦片饼干、麦麸、燕麦、糙米
   - 坚果、豆类及小扁豆类食品，例如豆糊、红豆或绿豆、烤豆、黄豆、鹰嘴豆、花生和杏仁

c. 每天摄取至少8至10杯饮料，确保身体有足够的水分。所摄取的饮料可以包括果汁、汤、水、牛奶和其他饮料。虽然如此，您应该减少咖啡和可乐等咖啡因饮料的摄取。这些饮料往往会导致身体出现脱水症状。

d. 尝试喝（半杯）梅子或苹果汁，因为它们含有山梨糖醇，是天然的泻药。

e. 做些轻微的运动，例如步行，这些运动有时能帮助刺激排便。

f. 如果医生建议您摄取纤维补充品时，记得要多喝水。摄取高纤维食物而没有喝足够的水，可能会使便秘加剧。

一些高纤维食物的建议

蔬菜:

- 椰菜花
- 花椰菜
- 薤菜
- 南瓜
- 包菜
- 芹菜
- 青豆或雪豆等豆类
- 菠菜
- 胡萝卜
- 玉米
- 马铃薯
- 番薯

水果:

- 带皮的苹果
- 奇异果
- 木瓜
- 梅干
- 西瓜
- 香蕉
- 新鲜芒果或芒果干
- 带皮的梨子
- 葡萄干
- 番石榴
- 橙
- 凤梨
- 草莓

面包、谷类、麦片和豆类食品:

- 全麦面包
- 红和绿豆
- 糙米
- 全麦饼干
- 腰豆和黑眼豆
- 麦麸、什锦麦片、燕麦
- 爆米花
- 鹰嘴豆
- 饼干

腹泻

腹泻时会多次排稀便。腹泻可能是由腹部电疗、化疗、感染或饮食改变、食物过敏反应或其他药物所引起的。如果腹泻持续或造成不适，应进一步咨询医生，因为持续腹泻可能造成脱水。请不要自己服药。

腹泻的应对方法:

a. 低纤维的饮食可能有助于减轻腹部绞痛和减少胀气。纤维含量高的食物包括蔬菜、水果、谷类食品、糙米、坚果和种籽。如果这些食物使腹泻情况恶化，应暂时停止食用。

b. 在两餐之间多喝水，例如薏米水、稀化的果汁或清汤，以保持水分。避免喝梅汁和含有咖啡因的饮料（例如咖啡和茶），因为这些饮料可能会使腹泻恶化。

c. 避免吃干果，例如杏脯、葡萄干、枣干和梅干等

d. 避免吃油腻、油炸食物和辛辣食物，因为这些食物往往会使腹泻恶化。软质的、无刺激性的和低脂肪食物，例如粥、米粉汤、鱼和鸡蛋较容易吸收。

e. 避免吃带皮或有种子的生水果和蔬菜，以及含有椰浆、浓肉汁和酱料的食物。

f. 少吃多餐，需要时，可在正餐之间，吃些有营养的点心。在进食前，放松心情。

g. 暂时性的乳糖不耐症可能导致腹泻。如果这种情况发生，可尝试不含乳糖或低乳糖牛奶如 HL 牛奶、Anlene Plus、豆奶或米浆取代平时喝的牛奶。同样的，如果您平时喝含乳糖的营养补充剂（如: Complan），您也可以转换为无乳糖营养补充剂如 Ensure, Enercal Plus, Resource Plus 和 Nutren Optimum 代替。

h. 您也可以考虑尝试酸酪乳或喝酸乳酪饮品。

i. 一旦腹泻停止，应恢复均衡的饮食。

消化不良及腹胀

在接受治疗期间，可能偶尔会出现消化不良或胃灼热的情况。有时甚至觉得腹胀。现在已有药物可治疗胃灼热。请医生开些药物给您，例如解酸药，并在吃饭前服用。

消化不良和腹胀的应对方法：

a. 避免吃煎炸或油腻的食物。脂肪需要很长的时间才能消化，所以让您有更持久的饱足感。 避免吃辛辣、较高温度和刺激的食物，如咖啡和酒精。这两种饮品都有可能引发胃灼热。如果您感觉胃灼热，可以喝少许奶制饮品减轻不适。

b. 吃高蛋白质食物如肉、鱼、蛋和豆腐。

c. 少吃多餐。饮料可在两餐之间喝，不要在进餐时喝。

d. 避免吃得过量，并在吞下食物前，彻底咀嚼食物。

e. 避免吃某些易于产生气体的食物，例如:

- 碳酸饮料，例如汽水
- 牛奶和乳制品，例如乳酪、冰淇淋等
- 某种水果，例如苹果、梨、桃
- 豆类和小扁豆
- 蔬菜，例如包菜、花椰菜、蒜头、洋葱

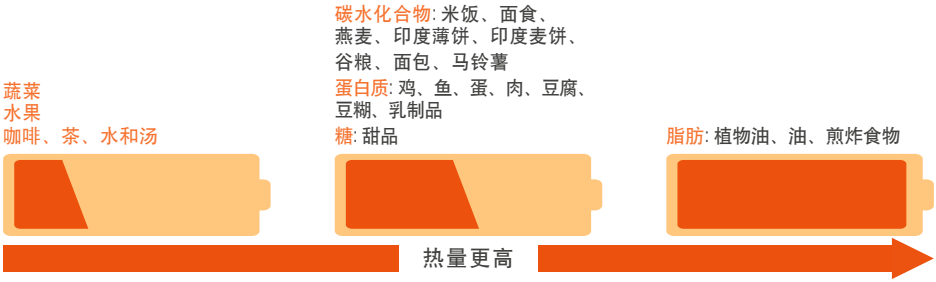
不过如果这些食物并不造成任何不适，您可继续享用。

f. 做些轻微的运动，例如在饭后散步，也许能帮助舒缓腹胀。

体重减轻

癌症本身、治疗副作用或每天所摄取的营养不足都有可能导致体重下降。容易感觉饱足、胃口不佳、恶心反胃、呕吐及其他营养相关问题都可能减少您的饮食摄入量。如果您发现自己的体重下降，您可以参考以下贴士尝试增加或维持体重。

增加或维持体重的方法：



a. 以上图案可作为您的参考，帮助您认识可以让您增加热量摄入的食物。首先，在饮食中添加多些蛋白质食物，然后再增加碳水化合物食物和糖，最后再添加脂肪。在饮食中加入更多的脂肪和糖分，是提高热量摄取的简单捷径，但如果您患有糖尿病或心脏病，请在改变饮食习惯前，咨询您的医生或营养师。

b. 尝试让自己吃下的每一口食物、喝下的每一口饮料都发挥最大功效。例如：如果要喝水，您可以选择营养成分较高的美禄、牛奶和豆奶，取代白开水或清汤。

c. 善用“加料”的原理，丰富食物的营养成分。
   - 在白粥里加入碎肉、鱼、蛋或豆腐，并尝试让每次正餐和点心中都包含高蛋白质的食物
   - 在鸡汤里加个蛋
   - 在饼干上涂多些牛油/植物油、乳酪、花生酱或咖椰
   - 在鲜奶中添加美禄、好立克或阿华田
   - 在燕麦里加入炼乳、糖或葡萄干
   - 把鲔鱼、火腿、沙丁鱼、乳酪或鸡蛋夹在白面包里

d. 如果您没有饿的感觉，可以在一天里多次进食少量的点心以取代一天里的三顿正餐。在家中囤积有营养的零食：
   - 含有奶油、乳酪、果酱或花生酱馅料的饼干
   - 夹有鲔鱼、沙丁鱼、火腿、乳酪和鸡蛋的三文治或面包
   - 笋粿、蒸包、日本煎饼、炸薄饼、炸香蕉、娘惹糕点或涂有咖椰、果酱的烘饼
   - 红豆或绿豆汤、豆花、豆爽
   - 新鲜水果、罐头水果或干果
   - 坚果和豆类如：花生、腰豆或烫熟的鹰嘴豆
   - 酸乳酪、乳酪、雪糕

e. 您也可以靠营养补充剂来提高热量的摄取。这些补充品可以是奶状的饮品如 Resource Plus、Enercal Plus、 Ensure、 Nutren Optimum 和 Complan，或非奶状的饮品如 Resource Fruit Beverage. 。大多数的营养补充品的味道会在冷藏后有所提升。如果您觉得奶状的营养补充剂太甜，您可以加入些咖啡或可可粉。

f. 如果您减重的情况没有改善，请向医生咨询意见。

疗程结束后的营养需求

大多数因癌症治疗引起的副作用都会在疗程结束后缓解。如果您曾经历副作用，并因而感受到不适，这些不适将慢慢好转，您的食欲也会慢慢恢复正常。虽然如此，在某些情况下，一些副作用也可能在结束治疗后持续发作，尤其是体重减轻的情况。如果您面对这方面的困扰，请向您的医生和营养师咨询意见，并为您制定对性的饮食计划。

在疗程结束之后，您会发现自己的精神越来越好，并逐渐恢复您的日常饮食状况。

在这期间，确保充足的营养摄入对于癌症治疗后的身体恢復有着重要的作用。

目前为止，没有研究显示吃哪些食物能够预防癌症复发，但吃得好、确保营养均衡肯定能够帮助您补充能量、修复坏损的身体组织、加强您的健康。

健康饮食的建议

- 每天吃多种不同的食物。没有任何单一种类的食物能够为您提供您所需的所有营养素。
- 每天至少吃两份水果和蔬菜，包括柑橘类水果、深绿色和深黄色的蔬菜如菠菜、芥兰、胡萝卜、番茄和南瓜等。
- 在餐食中加入高纤维食物，如全谷面包和谷类食品、燕麦和糙米。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。
- 以豆干、豆腐、干豆、鹰嘴豆或豆豉替代鸡肉或其他肉类，增加食物的多样化。
- 减少脂肪、盐、糖、烟熏或腌制品，以及酒精的摄取。选择低脂奶制品，少量的瘦肉，以及去皮的鸡鸭等。
- 尝试蒸煮、炖、汆烫和清炒等少油的烹饪方式。

辅助或另类营养疗法

为对抗癌症，很多人对改变饮食和生活方式，以及采用另类治疗法感兴趣。辅助治疗法是指在接受常规治疗法的同时所采用的治疗法。另类治疗法则是指用以替代手术、化疗和电疗等常规治疗法的疗法。

虽然有人形容这类治疗法为治疗癌症或预防癌症的方法，不过到目前为止，没有科学证据可证明这类疗法能像常规的癌症疗法一样有效。

超量维生素疗法

一些癌症病人服用大量的维生素和矿物质，因为他们相信这些产品有助于加强免疫系统，或甚至消灭癌症细胞。他们服用的通常是维生素 A、C、E，以及硒、锌、铁等矿物质。这些维生素和矿物质，多数能发挥抗氧化作用，但科学研究证明，如果大量服用，会干扰化疗。服用过量，特别是以补充品服用的维生素和矿物质，也会引起药物中毒。我们并不鼓励服用超过每日建议摄入量。

草药或草本疗法

使用草药或草本药物（以草药预防或治疗疾病）的做法已有数百年的历史，很多有用的药物是从植物提炼而来的。到今天，人们依然对草药或天然疗法感兴趣。很多人以“草药”之名，形容所有类型的疗法，但从技术上来说，草药是指植物的叶片，“草本”则是指植物的其他部分，包括花、树皮、根茎和植物精华。这些药物有的制成片剂、药水、茶或药油。很多这类产品含有成分不详，有的可能甚至受到污染。有些可能会造成严重和有害的副作用，并干扰已证实有效的抗癌疗法，例如化疗和电疗。

在服用或使用任何草药和草本疗法前，应先咨询医生。医生可以告诉您是否有任何相关的研究已完成或有关疗法是否安全，或会干扰您正在接受的治疗。

长寿饮食疗法 / 长寿保健饮食法

这类疗法认为人之所以生病是因为阴阳失调。这类疗法所建议的饮食主要由未经加工处理的谷类组成，例如糙米、全谷类面包及谷类麦片，同时摒除红肉、加工食物和糖，偶尔允许少量的白鱼肉和乳制食品。到目前为止，并没有科学证据显示这类饮食法能治疗或预防癌症，而且这类饮食法本身有一些坏处。这类饮食疗法建议的食物纤维很高，而卡路里低，因此不适合胃口欠佳、体重减轻或有腹泻问题的病人。因为这类饮食疗法限制蛋白质的食物和乳制品的摄入，无法提供足够的维生素 B2、B12、D，以及矿物质例如铁和钙。我们并不鼓励这类饮食法。

生食（以植物类食物为主）

生的食物被称为“活性的食物”，而生的食物所含的酵素和绿叶素被视为有益成分。这类饮食法建议只吃生的蔬菜、水果、海藻、发芽的种籽、坚果和大量的果汁。含大量纤维的果汁可能导致腹泻。

和长寿饮食法一样，这类饮食法不均衡，缺乏卡路里、蛋白质、维生素 B12、钙和铁，也可能导致肌肉萎缩，并减低对抗感染的免疫能力，我们并不鼓励这类饮食法。

安全注意事项

- 如果您有意服用草药产品和补充品，或在接受治疗前就已经开始服用这些产品，应告诉医生。
- 向医生询问有关这些产品的可靠资料。医生可以告诉您是否有任何相关的研究已完成，或有关疗法是否安全，会不会干扰您正在接受的治疗。
- 仔细阅读每个产品的标签上有关含量和活性成分分量的资料。
- 如果出现副作用，例如哮喘、发痒、麻痹、四肢刺痛或不明作用，应立刻停止服用，并通知医生。
- 同营养师讨论您的营养需求。他/她可以为您设计一套专属的饮食计划，帮助您做出饮食上的改变，以确保您能够吸取身体所需的营养。

对于癌症病患护理人员的特别贴士

您可以做很多的事来帮助您的朋友或挚爱的人度过治癌时期。以下有一些提示可帮助您应付:

- 您要做好心理准备，癌症患者的饮食偏好每天都可能有所不同。有时候他可能因为口中尝到的食物味道有所改变而抗拒他原本最爱的食物。但也有些时候，他可能会开始吃一些之前无法咽下的食物。
- 您要做好心理准备，有时病人一连几天都只能吃得下一两种食物，直到副作用消除为止。即使他吃不下食物，您还是可以鼓励他每天喝八到十杯营养饮料。
- 在劝说病人进食时， 须多点耐心。他们需要您在身边鼓励他们、支持他们，但同时也需要您给他们一定的空间，细心留意，并注意病人是否可能出现抑郁症状。
- 和病人讨论他的需求和所关注的事项，并商讨一些最可行的想法。要灵活处理，并给于支持，因为这样有助于让病人觉得自己控制大局。

互联网上有关癌症的资料

American Cancer Society
http://www.cancer.org

American Institute for Cancer Research (AICR)
http://www.aicr.org

Food and Nutrition Information Center (FNIC)
http://fnic.nal.usda.gov

International Food Information Council Foundation
http://www.foodinsight.org

National Cancer Institute
http://www.cancer.gov

参考资料

1. 'Cancer Survivors Cookbook' by Donna L. Weinofen, RD, MS and Christina Marina, MD, MPH, Chronimed Publishing, Minneapolis.
2 'Eating made easy. Nutrition tips for patients with cancer.' by KK Women's and Children Hospital, Singapore.
3. 'Eating Smart. Recipes for healthy living.' by the American Cancer Society, Texas Division, Inc.
4. 'Eating Well. Tips for people with cancer and for their families.' by the Anti-Cancer Council of Victoria, Australia.
5. 'What to eat when you don't feel like eating' by James Haller, Robert Pope Foundation, Hantsport, Nova Scotia.

欲知更多有关癌症的资料，请拨癌症援助热线 6225 5655
或电邮 cancerhelpline@nccs.com.sg 查询

星期一至星期五　：上午8点30分至下午5点30分

星期六、星期天及公共假期　：休息（请电话留言）

本手册是由以下组织所发起的公众教育项目：

癌症教育与资讯服务
慈怀护理及支援部
新加坡国立癌症中心
11 Hospital Drive
Singapore 169610
电话：6225 5655 传真：6324 5664
网址：www.nccs.com.sg