

# “抗癌”人生怎么吃

复旦大学附属肿瘤医院综合治疗科 张 晶

肿瘤患者常常有这样的困扰，吃得太好怕“养肥”了肿瘤，吃得不好怕“削弱”了与肿瘤的战斗能力。研究证据表明，合理的营养膳食不会促进肿瘤生长。而在中国，约 58% 的肿瘤患者存在中重度营养不良。其中，晚期患者营养不良的发生率甚至超过 80%，并直接导致约 40% 的患者死亡。

肿瘤细胞常与正常组织及细胞争夺营养，导致肿瘤患者的营养代谢较普通人更快，肌肉、脂肪和机体蛋白消耗明显。而饮食不均衡会使机体免疫力下降，器官功能受损，甚至影响生活质量，增加治疗引起的不良反应。世界卫生组织指出，四成癌症死亡归因于不良的膳食和生活方式，而仅仅是改善膳食营养，就可以减少 10% 的癌症死亡。那么，肿瘤患者在抗肿瘤治疗期间或康复期应如何改善膳食摄入呢？

## 食材的选择

食物多样化，多吃蔬菜、水果和限制精制糖摄入是膳食的基本原则，单一种类的食物无法满足人体所需的能量和营养。因此，我们需要均衡搭配平均每日 12 种以上、每周 25 种以

上的食物。

**谷类和薯类** 谷薯类含有丰富的膳食纤维，可促进肠蠕动，帮助排便。成年人建议每日摄入 200~400 g 谷类食物，粗细搭配，粗粮至少占三分之一，如全麦、糙米、燕麦、小米、薏米、玉米、绿豆、红小豆、红薯、山药等。

**蔬菜和水果** 蔬菜和水果是维生素的重要来源，推荐每日摄入 300~500 g 蔬菜。吃法也有讲究，生菜、苦菊、黄瓜、甜椒等蔬菜可以生吃，而豌豆、扁豆、花椰菜、荸荠、藕等最好熟吃。十字花科的蔬菜有预防肿瘤的作用，如西兰花、芥菜、花椰菜、卷心菜可以降低肺癌、胃癌及乳腺癌的发病风险。便秘患者可选用高纤维蔬菜，如西兰花、玉米、豌豆等。水果可以选择哈密瓜、柑橘、芒果、桑葚、猕猴桃等，水果每日推荐摄入量为 200 ~ 300 g。对于消化道功能受损或障碍的患者，可将其打碎后食用。

**动物性食物** 适当多吃鱼、禽肉、蛋类等优质蛋白。鱼类含有丰富的长链  $\omega$ -3 多不饱和脂肪酸，可降低肝癌、结直肠癌、肺癌和乳腺癌的发病风险。摄入过量红肉有增加结直肠癌发生风险的可能，应减少摄入，红肉包括猪、

牛、羊等哺乳动物，每日不宜超过 90 g，每周不宜超过 4 次。对于放化疗胃肠道损伤患者，建议将动物性食物制作得软烂细碎，方便进食。

**豆类及豆制品** 每日适量食用大豆及豆制品可降低乳腺癌和胃癌的患病风险，推荐每日摄入约 50 g 大豆。除此之外，坚果可以降低女性结直肠癌的发病风险。

**乳制品** 乳制品是优质蛋白质和钙的重要来源，特别是低脂牛奶，能降低乳腺癌和结直肠癌的发生风险。

**油脂** 食用植物油反式脂肪酸含量较低，可作为烹调油，如大豆油、橄榄油、亚麻籽油等，每日 25~40 g。其中，亚麻籽油富含不饱和脂肪酸，不耐高温，烹调时建议蒸、煮、炖等方式。

**咖啡与茶** 咖啡可以降低肝癌和子宫内膜癌的风险；绿茶可降低乳腺癌、结直肠癌和卵巢癌的风险；餐间喝不加糖的咖啡和淡茶还能补充水分，预防便秘。

## 食物的烹调

除了挑选营养丰富的食材，食物的烹调方式更需健康化，建议多用汽蒸，少用煎、炸、烤等方式，减少油脂、盐、酱油、味精等的用量。水煮会破坏大量水溶性维生素，高温煎烤、油炸、腌制、卤味食物会产生大量有害甚至致癌的化学物质（如苯并芘、丙烯酰胺、亚硝胺等），应避免食用。盐腌、过咸的食物会损伤胃黏膜，从而增加胃癌风险。

肿瘤患者的饮食形式可分为普通饮食、软饮食、半流质与流质饮食，应根据患者消化

和吸收能力加以选择。很多肿瘤患者会食欲减退，在治疗期间还会出现恶心、呕吐等症状。此时可以适当增加进食次数，少食多餐，如每隔 2~3 个小时进食 1 次，每日 6~8 次，这样可以减轻胃肠道的不适感，有利于食物消化和营养的吸收。抗肿瘤治疗引起白细胞降低时，应注意饮食卫生，禁食蔬菜沙拉、生鱼片、泡菜等生食。

## 需限制的食物

在了解了吃什么食物对肿瘤患者有好处后，还需要避免一些增加肿瘤风险的食物。限制含糖饮料、油炸食品的摄入有助于降低肿瘤发生的风险。高血糖和肥胖与某些癌症的发病风险相关，如乳腺癌、结直肠癌、膀胱癌等。应限制精制糖的摄入，女性每日不宜超过 25 g，男性每日不宜超过 38 g。

加工肉制品，如香肠、腌肉、火腿等，在加工过程中会产生多种致癌物质，不仅会明显增加结直肠癌和胃癌的患病风险，还与鼻咽癌、食管癌、肺癌和胰腺癌等发病风险相关，所以应尽量避免进食，可降低多种肿瘤的发病率。

## 适量的运动和健康的生活方式

另外，除了合理的膳食，适量的运动和健康的生活方式也是“抗癌”路上有益的助力。在能力范围内进行有规律的运动不仅安全可行，而且可以改善机体功能，减少抑郁、压力、疲劳、恶心和便秘，并增加食欲，提高生活质



量。我们可以从较小的运动量开始，每日锻炼 5~10 分钟即可。根据身体状况逐步增加运动量，达到每周锻炼 150 分钟（一般每周运动不少于 5 次，每次时间不少于 30 分钟），运动的最佳状态为全身微微汗出，不感到疲惫为佳。

健康的生活方式还包括不吸烟不喝酒，饮酒会增加口腔癌、咽癌、喉癌、食管癌、原发性肝癌、结直肠癌及乳腺癌等多种肿瘤的发生风险。吸烟与肺癌关系密切，建议肿瘤患者应该戒烟。

总而言之，营养物质和能量是肿瘤患者对抗肿瘤的重要基础，合理的营养支持不会使肿

瘤细胞快速生长，但仅依赖单一的“抗癌食物”可能会导致某些营养素的缺乏。因此，合理搭配、养成健康的饮食习惯是我们不断追求的目标。

健康均衡的膳食能改善营养、增强免疫力、提高生活质量，甚至延长生存期。如肿瘤患者根据膳食指导仍不能改善营养状况，应进行营养筛查、评估，咨询营养师或营养医师的建议，根据“营养五阶梯”来调整营养支持方案。

（本文编辑：赵广智）