

# 战胜肿瘤，从营养开始

上海交通大学医学院附属新华医院 临床营养科 邹 晶 王岭玉 阮慧娟

## 肿瘤患者的营养问题

恶性肿瘤是全球重大公共卫生问题之一，营养不良在肿瘤患者中普遍存在。随着人们对营养问题的重视及营养支持手段的合理开展，从2014—2021年，中国肿瘤患者的营养不良率从68.1%（2014—2015年）下降至57.2%（2020—2021年），但胃癌、宫颈癌和恶性淋巴瘤等患者的营养不良率仍然呈上升趋势。

肿瘤患者的营养需求与健康人有所不同，除了维持人体基本生理需求以外，还要满足因为肿瘤生长、感染、贫血及治疗所增加的额外消耗。此外，肿瘤本身可能导致人体代谢改变（如分解代谢增加），而在肿瘤的治疗过程中，手术、放疗和化疗等治疗手段也可进一步影响患者的营养状况。

应如何正确识别肿瘤患者的营养问题并合理改善其营养状况呢？

## 怎样发现营养不良？

首先，要预防严重的营养不良，首先应该及时发现营养不良风险。

定期进行体重监测是一种简单易行的方法。如果在短期内，患者发生持续性体重下降，或者存在食欲减退等情况，就说明可能已经存在营养不良风险，需要提高重视。

患者本人或者家属可以记录患者的饮食情况，例如吃什么、隔多久吃、最近一周食物摄入量、胃口是否发生改变、是否有感觉不舒服（恶心、疼痛、消化障碍）以及讨厌吃什么？

通过仔细观察和记录上述信息，我们就很容易及时发现患者是否存在营养不良风险，家属或患者可及时就医，寻求营养专业人员的指导，及时采取相应措施。

### 肿瘤患者的营养原则

对于能正常进食的肿瘤患者,选择膳食的原则应该做到“因病而异、因人而异、因季而异、因治疗方法而异”。

如无特殊原因,不建议肿瘤患者盲目忌口,避免营养素摄入失衡,加重营养不良。

### 肿瘤患者在围手术期怎么吃?

外科手术是肿瘤治疗的关键手段,但是我们必须认识到,手术治疗在切除病变组织的同时,不可避免地给患者机体带来一定程度的创伤。良好的营养状况可减少术后并发症的发生风险,改善预后;而对于已存在营养不良的患者,在术后进行有效的营养干预也将起到积极作用。

围手术期应该怎么保障患者的营养呢?

#### (1) 非胃肠道手术

手术前饮食应以低糖类、高脂肪、高蛋白为主。选择富含优质蛋白质的鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶、豆制品以及富含维生素和矿物质的新鲜水果蔬菜。

#### (2) 胃肠道手术

一般来说,术前 2~3 天起给予少渣半流质饮食,在术前 1 天给予流质饮食,患者手术后,可根据其胃肠道功能恢复情况,逐渐由流质过渡到半流质、软食和普食。

### 肿瘤患者在放化疗期间饮食注意事项

放疗和化疗是肿瘤患者重要的治疗手段,但是放化疗本身也可能会引发各种不良反应,进一步影响患者的营养状况。因此,在放化疗期间,需要额外注意饮食问题。

化疗是肿瘤治疗的一个有效手段,但几乎所有化疗药物均会引起患者不同程度的胃肠道功能障碍(如食欲减退、恶心、呕吐等),从而影响患者的营养状况。额外补充一些营养素(如维生素 A、维生素 C、维生素 E、 $\beta$ -胡萝卜素、锌和硒等),或可减轻化疗引起的不良反应。部分肿瘤患者化疗期间还会出现贫血问题,需选择富含铁的食品,如动物内脏、瘦肉等,以预防或纠正肿瘤患者的缺铁性贫血。

放疗患者在治疗期间常出现口干、咽痛、恶心和畏食的症状,可以少量多餐,选用清淡的半流质膳食。如果摄入不足,可以在营养师或营养医师指导下补充肠内营养制剂以改

善营养状况。如果存在吞咽障碍，则可以将食物制作成糊状膳食。在放疗结束后，宜选择高蛋白、高维生素和富含矿物质的饮食以补充因治疗而损耗的营养素。

### 肿瘤患者常见症状及其处理措施

不少肿瘤患者会出现一些影响摄食的症状，及时识别并且进行处理对于改善肿瘤患者的营养状况尤为重要。

1. 畏食：是肿瘤患者最常见的症状之一，可由多种因素引起，包括疾病本身、治疗的不良反应、情绪变化等，为减轻患者的畏食情况，应同时从心理干预和食物加工制备及药物干预等多方面进行处理。

2. 味觉迟钝：也是肿瘤患者常见的症状之一，尤其多见于放化疗治疗的患者，处理方法包括鼓励少量多餐，多进食新鲜水果、蔬菜，增加食物的色香味。

3. 口干：常出现于头颈部放疗后的患者。处理方法包括可增加多汁的饮食和水果、咀嚼无糖口香糖等，同时应避免摄入过酸过辣食物。

4. 吞咽困难：常发生于头颈部放疗或口腔手术的患者，如症状不严重，可选择软食，但不主张进食流质，以避免食物吸入呼吸道。如吞咽困难症状严重，可经营养师或营养师评估下进行管饲营养支持或静脉营养支持。

5. 腹胀：常见于接受手术、放化疗的肿瘤患者，通常由于胃肠道消化能力下降和食物在肠道内通过时间延长所致。此外，所摄入食物的类型也可能引发腹胀。处理手段包括少量多餐、餐前餐后坐起或适当行走，避免进食油腻、油炸、产气食物、牛奶和碳酸饮料等。

6. 便秘：是肿瘤患者常见的症状，可由于缺乏膳食纤维、活动减少和使用麻醉药品等因素导致。膳食中应适量增加新鲜蔬菜、水果、全谷面包和麦片，也应保障充足的水分摄入，适当增加活动，如果仍无法缓解可在医师指导下使用轻泻剂。

7. 腹泻：常见于接受化疗、放疗或肠道手术后的患者。腹泻严重时，可暂停饮食，清淡饮食以减轻肠道负担，随着症状缓解，可逐渐引入无渣或少渣食物，再过渡至低渣软食，最后恢复至正常饮食。应避免进食油腻、辛辣、刺激、过冷食物。

8. 食管炎：常见于化疗或头颈区放疗后患者，可造成吞咽疼痛和吞咽困难，从而影响患者饮食。在饮食上可选择易于吞咽和消化的食品，避免过热的饮食刺激。含漱或咽下止痛液如利多卡因可缓解疼痛，必要时可口服解热镇痛药来减轻痛苦。