



# 过年了，肿瘤患者怎么吃

2月4日是第19个世界癌症日，今年的主题是“我们能，我能战胜癌症”，山东省立医院东院区、山东省千佛山医院等省城多家医院举行了癌症科普宣传及免费咨询活动。春节将至，肿瘤患者的饮食营养问题成为患者及家属关注的热点，为此，记者采访了山东省肿瘤医院营养科营养师张红梅、山东省千佛山医院肿瘤内科主任医师李岩和山东省立医院东院区肿瘤科主任叶欣。

见习记者 王倩  
本报记者 陈晓丽

## 饮食均衡，多吃深颜色蔬菜

在各种治疗方式的作用下，大部分的肿瘤患者消化功能较弱，而我国春节传统饮食以荤为主，很容易导致红肉摄入过量，间接引起脂肪、饱和脂肪酸等物质摄入量过多，增加机体代谢负担，也带来潜在的健康风险。但红肉同时也是血红素铁、锌等微量元素的主要来源，所以红肉不可不吃，也不可多吃，红色瘦肉每天一两左右，或者每周不超过一斤都是可以的。

在饮食方式的选择上应避免油炸煎烤，以蒸炖煮余为主。传统节日的饮食多油炸，重油重盐，不符合健康饮食的理念，且油炸煎烤类食物往往口感偏

硬，难以消化，消化功能较弱的肿瘤患者应避免此类食物。

值得注意的是，坚果营养素含量密集，油脂含量高，不可多吃，每天应在30克左右。除此之外，肿瘤患者每天应保证摄入一个蛋、一包奶和一个水果。

俗话说，“五谷为养”。谷类食物相对容易消化，可以减轻患者的胃肠负担，因此，不论吃饭还是喝粥，建议大家粗细搭配，在精白米面里添加一些杂粮或全豆类食物。谷类豆类同食，可以蛋白质互补，提高营养价值。

肿瘤患者在选择蔬菜时要看颜色，深绿色、深紫色、红色的蔬菜最好能占到一半甚至更多，这样才能使机体获得更多的维生素、膳食纤维和植物化学物。

“饮食以时，饥饱得中”，在保证营养均衡的同时，肿瘤患者饮食要有规律，进食量有度，不吃或少吃加工肉制品。加工肉制品中大多有防腐剂、增香剂、色素等添加剂，会增加患者

机体的代谢负担。

## 保健产品不是必需，购买认准“蓝帽子”

除正常饮食外，保健品也是患者及家属关心的问题，包括维生素、钙、锌、硒补充剂或者从食物中提取出的某种物质，如亚麻籽、葡萄籽等胶囊，还有一些传统补品如燕窝、海参、蜂王浆、阿胶等。

专家表示，三餐才是患者营养摄入的根本，如果日常饮食能保证足够的进食量和食物种类，则不必补充保健品。天然食物中含有的营养成分远比单一的提取物要丰富，而且没有摄入过量的风险(比如吃补钙剂，不如吃虾皮、喝牛奶效果好；吃维生素E胶囊，不如吃坚果、豆类效果好)。天然食物合理搭配所带来的健康益处远不是吃某种单一营养素补充剂所能达到的。

若肿瘤患者血液指标显

示缺乏某种元素，首先要考虑饮食结构是否科学，如果通过调整饮食可以达到改善目的，也不必单独补充。如果短时间内，饮食调整难以实现或纠正，建议咨询专业营养师或临床医师来选择补充剂。如果服用保健食品后影响到正常进食，则应暂时停用保健品。

正在服用药物的患者，吃保健品前一定要咨询专业医师，防止保健品与药物之间相互作用，带来不利影响。服用多种不同品牌或不同种类保健品的患者，也应咨询专业人士，防止其中的某些元素过度摄入带来健康风险。除此以外，肿瘤患者及家属在选择保健品时应认准蓝帽子标识，不要购买三无产品。

## 医用食品不是药品，应遵专业医师指导

为了满足进食受限、消

化吸收障碍、代谢紊乱或特定疾病状态人群对营养素或膳食的特殊需要，医院会有专门加工配制而成的配方食品即医用食品。医用食品不是药品，但也不是正常人吃的普通食品，需要在营养师或临床医师指导下服用。

肿瘤患者在多种治疗方式的作用下，多数存在进食不足的现象，从而导致其出现乏力、贫血、白蛋白低、便秘等症状。专家建议肿瘤患者在进食量少于正常饭量三分之一并持续三天以上时，应在临床医师的指导下积极补充全营养的医用食品。

除普通的全营养配方外，医用食品还有一些疾病特异配方，用量需要根据每个人进食量的不同进行调整。

肿瘤患者一定要在综合评估自己饮食情况的前提下，遵医嘱服用医用食品，做到缺什么补什么，缺多少补多少。

### 相关链接

## 四成癌症与饮食有关 三成缘于不良生活习惯

见习记者 王倩  
本报记者 陈晓丽

许多人认为癌症是一种“命运”，“不幸”的人才会患上，认为自己没有办法控制癌症的发生。实际上，癌症的发生固然有遗传、基因等内因作用，但是90%以上是外部环境所致。

流行病学研究发现，约40%的癌症患者与饮食习惯、食物构成、食物加工、烹饪方法等因素

有关；约30%的癌症与生活习惯有关，特别是和吸烟、饮酒有关。

专家表示，在饮食习惯上，大家注意坚持以下原则，可以在很大程度上降低患癌风险。

注意食物多样化，以植物性食物为主，应占每餐的2/3以上，植物性饮食应含有新鲜的蔬菜、水果、豆类和粗粮等；坚持每天吃400-800克各种蔬菜和水果，可使患癌风险降低20%左右，每天吃五种或以上的蔬菜和水果；每

天吃600-800克各种谷物、豆类、植物类根茎，加工越少越好，食物中的淀粉有预防结肠癌和直肠癌的作用，高纤维饮食有可能预防结肠癌、直肠癌、乳腺癌、胰腺癌等发生。

要限制红肉的摄入，每天应少于90克，最好用鱼和家禽代替红肉，红肉会增加结肠癌和直肠癌的发生危险。同时也限制高脂饮食，特别是动物脂肪的摄入，应选择恰当的植物油，例如橄榄

油等。

不吃烧焦的食物，熏肉只能偶尔食用，最好采用煮、蒸、炒的方式。应限制精制糖、盐、腌制食品的摄入，世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量应小于6克。此外，不要吃在常温下保存过久、可能受真菌毒素污染的食物。

坚持体育锻炼，每天应锻炼40-60分钟，可以采用快走或类似强度的锻炼方式，避免体重过重



或过重，通常来说，成年后要限制体重增幅不超过5公斤，超重或过度肥胖容易导致子宫内膜癌、肾癌、肠癌等风险增加。

出品：健康融媒报道部  
设计：壹纸工作室  
本版编辑：胡淑华  
美编：郭传靖