

癌症飲食迷思大解密

文／營養師 吳格慧



衛教
叮嚀

現今人聞癌色變，癌症已經連續第37年高居國人死因之首，經衛生福利部統計，107年癌症死亡人數再創下新高。或許也因為如此，一般社會大眾對癌症的認識，大多數人仍停留在「癌症=絕症」「一旦罹癌，生命即將走到盡頭」等想法，故當一旦被確診罹患癌症後，病人及其家屬往往都是先經歷了驚慌、茫然及恐懼等多種負面的情緒，當情緒一旦較為平復，緊接著就會開始去搜尋大量的抗癌醫療資訊，此外，周圍的親朋好友或許也會開始提供各式各樣的治療偏方或營養建議，這些抗癌訊息排山倒海似的一下子湧入，往往讓病人及家屬感到更加慌亂且不知所措。

以下針對常見的四大癌症營養飲食迷思來說明並給予正確的營養建議，希望能幫助患者在漫漫求醫路上透過正確的營養及飲食觀念，增強抗癌好體力，讓治療過程更為順利。

迷思一：「癌症病人不可以吃得太營養，否則會讓癌細胞越養越大嗎？」

正確營養觀念：

病友在接受治療時需要有足夠的體力及免疫力做後盾，這時身體細胞需要足夠的營養(高熱量、高蛋白質)才能維持正常代謝，切勿因有害怕養大癌細胞而刻意節食或過度限制飲食的錯誤觀念，治療期間一旦營養不足，反而更容易受癌細胞攻擊而無法順利完成療程。

迷思二：「胃口差就多喝點湯，精華都在湯裡，多喝湯就能補充營養。」

正確營養觀念：

各種肉湯或煲湯，雖成份中含有游離氨基酸、脂肪及一些電解質等，但湯中最主要的成分大部分還是水份，營養密度偏低，再加上喝湯易產生飽足感，反而更減少了其它食物的攝取而更容易造成營養不

良。建議若有食慾不振或吞嚥、咀嚼困難等進食問題，應以少量多餐，分次進食方式；或在餐食製備上可利用果汁機或調理棒先行將食材處理成較好入口的型態以方便進食。

迷思三：「罹癌後改吃有機或生機飲食或改吃素食能保留更多營養素進而增強免疫力幫助抗癌嗎？」

正確營養觀念：

選擇天然而純淨無毒的食品，基本上是沒有爭議的，但就營養學角度來看，有機與一般栽種法的農產品在營養價值上並無差異性，但需注意的是治療期間的癌症病患因容易有白血球低下、免疫力下降的問題，故訴求保留較多維生素與礦物質的生機飲食，因多選用全生食或只稍微川燙過的青菜，因此不建議在治療期間食用，以免因殘留的寄生蟲與有害菌而造成感染。另外在治療期間也不建議改吃素食，優質蛋白質的補充有助於細胞修復及增強抵抗力，除非病情限制，不然也不需過度拘泥吃紅肉或白肉；而原本就茹素者則建議多需補充蛋類、奶類及黃豆製品，並搭配五穀雜糧與適量堅果，才能增加蛋白質的補充避免缺乏。

迷思四：「罹癌後補充保健食品如靈芝、人參、巴西蘑菇等產品，真的對抗癌有幫助嗎？」

正確營養觀念：

保健食品並沒有治療疾病的功效，但因有些保健食品中所含成分可能會影響或干擾治療效果，因此療程中不建議同時服用。若有服用保健品一定要主動告知並提供相關產品資訊給主治醫師以供判別。療程前後若有服用保健品，也建議選擇有國家許可證或字號的產品來源會較為有保障。