



# 患癌 食迷思

## 治療時能量需求大

網絡上分享的資訊眾多，孰真孰假難以分辨，養和醫院營養師高咏梅表示：「許多癌症患者對坊間沒有臨牀實證的『飲食療法』深信不疑，若本身已胃口不佳，再加上過分地戒口，便容易導致營養不良，影響抗癌療效。」

最常聽到的謬誤是鼓吹為了要『餓死癌細胞』而戒絕一切營養豐富的食物（如高蛋白質肉類，雞、牛、蛋、牛奶及大豆）只集中吃水果蔬菜，煮食方面亦全走油鹽糖，希望藉此來控制病情。但歐洲臨牀營養與代謝學會（ESPEN）指出並沒有任何研究支持此論點，相反，癌症治療時其實身體需要增加營養及能量的攝取，以增強免疫力，應付往後的治療。營養不良可導致體重及抵抗力下降，難以承受治療副作用，耽誤療程。」



► 癌症治療過程中患者應增加攝取營養和能量，以應付往後的治療。

## 控制血糖有助抗癌

坊間流傳癌細胞專愛吃糖，建議癌症患者應戒糖和碳水化合物來抑壓癌細胞，以免「養大」癌細胞。高咏梅指出：「其實碳水化合物消化後會轉化為葡萄糖，不論健康細胞和癌細胞，都需要利用它來幫助生長和運作，如攝取不足身體也會乏力抗癌。研究指出，游離糖（包括煮食時額外添加的砂糖、蔗糖以及天然的蜜糖、糖漿及果汁；但不包括天然存在奶及新鮮水果和蔬菜內的糖）會令血糖有較大波幅，影響胰島素分泌及產生類胰島素生成因子（IGF-1），不利於癌病炎症的控制。相反高纖維食物可穩定血糖，有助抗癌。所以如病人胃口正常，便應減少攝取精製的遊離糖而多選擇天然的高纖維碳水化合物如五穀類（如紅米、糙米、燕麥、麥包）、根莖類蔬菜（如番薯、薯仔、粟米及蘿蔔）、各式水果及豆類。」

置身於這個資訊爆炸的時代，坊間充斥着林林總總似是而非的防癌飲食偏方，若盲目地跟隨，可能導致營養不良甚至影響治療效果。

今期營養師會逐一拆解常見的癌症飲食迷思，剖析正確的抗癌飲食觀念。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

養和醫院營養師高咏梅



◀ 游離糖如砂糖會令血糖有較大波動，應盡量減少，而水果則含天然糖分及纖維，應每天適量進食。



## 補健品無治癌功效

研究顯示近五成癌症患者有服用營養補充劑，高咏梅強調：「營養補充劑在抗癌的角色極具爭議，縱然研究證實某些營養補充劑可增強抵抗力，減少治療副作用；但另一方面可能會因加強免疫力而影響個別治療的成效（如化療及免疫治療）。故服用前應先諮詢醫生及營養師意見，現時仍沒有足夠證據顯示任何食品或營養補充劑有治癌功效，只可作為輔助功用，病人仍需跟醫生指示接受適當的療程。建議患者應先從均衡飲食中攝取大部分的營養，避免服用高劑量營養素以防超標。另外，要留意市場上部分的營養補充劑，其實沒有相關科研實証支持，要小心選擇。」



▶大部分營養補充劑的主要功效是增強免疫力，並沒有直接治療癌症的功效。

# 營戰 抗癌路(五) 飲

## 癌症患者要戒口？

高咏梅表示一般來說，營養師會建議患者遵行均衡飲食而無須特別戒口，她提醒：「患者必須留意食物安全，避免未經煮熟或不潔食物，避免病從口入。若在療程中患者的白血球過低，反映其免疫力不足便可能有需要遵從『低菌餐』飲食。」

最常見癌症患者避開的食物是雞肉和牛肉，因怕它們含有激素和很『毒』，會刺激腫瘤生長。事實上，在香港所有雞隻均經過檢疫，確保激素含量符合安全水平，無須過分憂慮，進食時去皮去脂肪便更安全。亦無確實證據顯示牛肉與腫瘤生長有關，而且紅肉更富含豐富鐵質可預防貧血。由於攝取足夠的蛋白質可以防止肌

肉流失及增加抵抗力雞、牛之外可選擇其它蛋白質豐富的食物如魚類、豬肉、豆腐、牛奶和大豆製品取代。」

▼很多患者誤以為牛肉和雞肉會刺激癌細胞生長，但實屬誤解。



不少癌症患者誤信偏方，戒掉不同的食物，結果導致飲食選擇寥寥無幾，更有機會造成營養不均。



▼若癌症患者突然轉為素食卻不了解如何均衡吸收營養，反而影響健康。

## 飲食方法 未必適合

針對癌症的極端的飲食方法眾說紛紜，未必人人適合。高咏梅表示：「例如不少患者認為植物性食物含有較多抗氧化劑和纖維而突然轉為素食，但假若對素食認知不足加上食慾不振，便會增加缺乏蛋白質、鐵質及其他營養素的危機。茹素時，應確保吃足夠豆類製品、蛋、牛奶及堅果等食物來吸收足夠營養。」

部分癌症患者會遵循鹼性飲食（Alkaline diet），因有傳聞癌細胞喜歡酸性環境，認為可透過食物改變體內酸鹼度，達至抗癌作用。但其實人體會透過由腎臟和呼吸系統來調節血

液內的酸鹼值，並不會輕易因飲食而改變，所以此飲食方法功效未必與食物中的酸鹼值有關。

而生酮飲食法（Ketogenic Diet）對癌症功效有待更多研究確認，此極低碳水化合物及高脂肪的極端飲食方法，只有在動物實驗與少數的人體試驗有潛在幫助。但副作用頗多，包括有機會增加壞膽固醇、導至血糖過低、腎結石、骨質疏鬆及缺乏部分營養素，亦會產生如便秘、腹瀉、噁心和口臭等不適徵狀，所以不應自己胡亂嘗試。」

