

多吃植物性食物

患者接受癌症治療後，飲食應該以均衡和多元化為主，確保能攝取充足營養，養和醫院營養師鄭智俐表示：「均衡飲食當中，每餐的飲食比例應為三分之二來自蔬果和全穀物類食物，其餘三分之一是蛋白質。同時應選擇『三低一高』飲食，全穀物類食物以低升糖指數為主，例如糙米、大麥或全麥麵包；白飯、白麵包等則盡量避免。」

蔬果方面以彩虹飲食為主，患者可嘗試吃不同顏色及種類的蔬果，當中含有不同的抗氧化物，包括茄紅素、胡蘿蔔素、蒜素等等。標準份量而言，患者每天約進食一碗半至兩碗蔬菜以及兩至三份水果，我們不建議以果汁取代蔬果，因為果汁大多較為濃縮，每杯鮮搾果汁可能用上數個水果，令升糖指數變高。」

▶患者可選擇低升糖指數的全穀物食品，例如大麥或全麥麵包。



▲鮮搾果汁一般需要用數個水果，令升糖指數變高。



免加工食物和飲酒

懂得選擇優質的蛋白質食物同樣重要，鄭智俐說：「蛋白質佔每餐的三分之一，重點以新鮮為主，除了魚類和肉類以外，蛋、豆類、豆腐都可作為補充蛋白質來源。我們建議患者每星期進食少於五百克紅肉，同時更應盡量避免加工、醃製、煙燻的肉類。油分方面則應選擇健康的植物油，例如橄欖油、芥花籽油、茶花籽油等等；而牛油、豬油、椰子油等則應避免，因為它們屬於飽和脂肪，有機會增加壞膽固醇。」

患者飲酒亦要節制，男士一天不應超過兩份酒精，女士則不超過一份酒精。所謂『一份』酒精約等同於一罐三百三十毫升啤酒、一百至一百二十毫升的紅白酒、或四十毫升的烈酒。」



◀接受癌症治療後的患者不應飲用過多酒精。



◀加工和醃製食物有機會含有致癌物，患者應盡量避免。

宜忌

接受癌症治療後，正確的飲食習慣十分重要，既有助患者攝取充足營養，更有效預防癌症復發。今期營養師講解患者在治療後的飲食宜忌，包括均衡飲食和控制體重，以及坊間常見的飲食謬誤。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

養和醫院營養師
鄭智俐



運動預防體重超標

控制體重與預防癌症復發有莫大關係，鄭智俐指：「健康的體重除了BMI指標，也會觀察患者的腰圍，男性腰圍應少於九十厘米，女性則少於八十厘米。因為不少研究都有提及癌症患者減肥有預防癌症復發的效果，特別是對於乳癌和大腸癌患者最為明顯，所以在腰圍附近的內臟脂肪，即中央肥胖的位置便要多加注意，建議患者每星期進行一百五十分鐘帶氧運動。運動不單只是避免體重超標，同時亦能夠幫助抑制腫瘤細胞分泌生長激素，減低癌症復發機率。」



▶ 每星期進行一百五十分鐘帶氧運動有助控制體重，有助低癌症復發機率。

癌症康復要進補？

在穩定癌症病情後，不少患者會「進補」，鄭智俐表示應按照患者身體情況而定，她說：「如果患者有偏瘦和營養不足情況，一般營養師都會建議進食高熱量和高蛋白質的食物，但要注意『進補』不應全部選擇高卡路里和高熱量的食物，盡量保持均衡和健康的飲食。相反治療過程中若患者已經吃高能量餐單，治療後體重持續上升，便要稍為減少高熱量食物，否則體重有機會過高，反而令患者的癌症復發機率增加和有其他健康問題浮現。」



亦有不少人會選擇進吃營養補充劑和維他命丸，但我們建議患者不應過分依賴營養補充劑，而是嘗試從食物中攝取足夠的營養。」

◀ 患者不應過分依賴營養補充劑，而是從日常飲食中攝取足夠營養。

過於憂慮影響健康

鄭智俐說另一常見謬誤是癌症患者於治療後飲食變得十分清淡，甚至是主動戒掉某些食物，她表示：「例如不少患者聽坊間流言說雞肉含有激素，豆腐當中的植物雌激素會刺激乳癌復發等等，其實這些資訊不完全準確，大多是患者過於憂慮，而且長期偏食或不進食肉類更有機會導致貧血。最有效預防復發的方法是控制體重、避免煙酒、多吃不同種類的蔬果，而患者應盡量放鬆心情，這有助減低身體炎症出現。接受治療後患者應該回復正常生活，保持健康均衡的飲食已經足夠。」



▲ 過於憂慮病情而戒吃不同食物，反而有可能導致營養不均。

營戰 抗癌路 (四)

癌症康復患者除了注意營養吸收，更可嘗試不同的健康飲食，從多方面攝取不同營養。

康復過程 飲食

