

癌症

概述

癌症是指，由于细胞调节受损而导致的细胞失控生长和扩散的 100 多种疾病。在美国，癌症是导致死亡的第二大元凶，每年大概有 100 万人患癌。存活几率根据癌症的种类和所处阶段而变化。尽管确定了某些导致癌症的成因，例如年龄，性别和家族病史，但是一系列可改变的生活方式和环境因素可以显著降低患癌症的风险。据世界癌症研究基金会称，所有癌症病例中有 30%至 50%是可以预防的。研究表明，通过达到并保持健康的体重，均衡饮食，避免吸烟和定期运动，可以帮助您的身体来对抗癌症并最大程度地减少治疗带来的副作用。

营养与癌症

针对癌症患者的营养干预措施是高度个性化的，是根据所患癌症类型和治疗方案而定的。癌症治疗包括放射，化疗，激素疗法，免疫疗法和手术。虽然这些治疗方法都可以杀死癌细胞，但它们在此过程中也会损害健康细胞，副作用包括影响饮食摄入，导致营养不良。营养疗法的主要作用是帮助患者保持健康的体重，并确保足够的营养摄入，从而支持修复，恢复和康复。在癌症治疗期间，身体通常需要额外的卡路里和蛋白质，来保持体重并帮助康复。资讯您的医疗保健提供者或注册营养师，因为可能需要修改饮食来帮助您承受癌症及其治疗的影响。

确保营养充足的建议

管理常见治疗副作用的技巧

恶心&呕吐

- 如果出现呕吐，请停止吃喝直到呕吐停止。
- 当停止呕吐后，尝试摄入少量果汁或佳得乐（Gatorade），然后尝试软而清淡的食物，例如香蕉，燕麦片或纯酸奶。
- 空腹时恶心会加重，所以少食多餐可能会更好。
- 慢慢的吃喝。
- 可以更好耐受的食物：吐司，饼干，酸奶，小麦奶油，燕麦粥，煮土豆，米饭，面条和清汤等清淡液体。
- 如果口中的味道不好，可以口含一些硬糖果（例如薄荷糖或柠檬滴）。

癌症

- 吃一些冷的食物，或是在室温下的食物。
- 避免食用脂肪，油腻或油炸的食物以及甜味，辛辣或有强烈气味的食物。
- 两餐之间喝些水，来避免吃到过饱。
- 进食后至少 2 个小时不要平躺着。
- 避免在闷热的房间里进食。

腹泻

- 喝大量不含咖啡因的液体（例如水，运动饮料）以防止脱水。
- 用稀释的果汁，肉汤，佳得乐（Gatorade），Pedialyte 或椰子水代替电解质。
- 少食多餐。
- 选择清淡，低纤维食物，可以帮助减少腹泻。
- 耐受性良好的食物包括：香蕉，大米，苹果酱，面包，土豆泥，白米饭，面条，土豆，小麦粉或奶油，鸡蛋（未油炸），花生酱，白面包，去皮的鸡肉，鱼，豆腐或鸡蛋。
- 避免食用可能无法耐受的高纤维蔬菜，例如西兰花，玉米，干豆类，卷心菜，豌豆和花椰菜。
- 避免食用油腻，高脂或油炸的食物以及生蔬菜和水果。
- 避免咖啡因，酒精和吸烟。

便秘

- 食用富含纤维的食物，例如水果，蔬菜，全谷物，豆类和坚果。
- 每天争取吃 5 至 8 份水果和蔬菜。
- 尝试吃干梅子或将磨碎的亚麻籽或奇亚籽混合到食物中。
- 喝热饮料，例如咖啡，茶和温的西梅汁，以刺激肠蠕动。
- 增加液体摄入量。八盎司的杯子，每天确保喝八至十杯水。
- 增加体育锻炼。

食欲不振或体重减轻

- 用少食多餐取代一日三餐。

癌症

- “按时吃饭”（每 2 至 3 个小时），而不是等到感觉饥饿再吃饭。
- 优先食用能量密度高，高蛋白的食物，汤和沙拉应留到最后再吃。高营养高蛋白食品包括：坚果，坚果黄油，鸡蛋，牛奶，奶酪和酸奶。
- 通过添加奶酪，油，奶油，酸奶油，豆腐，酸奶，牛油果或花生酱来“强化”食品，以最大程度地提高营养密度。
- 避免食用会引起饱胀感的食物，例如碳酸饮料和高脂肪食物。
- 随身携带预先分配好的零食和高热量饮料，以便随时随地就餐。
- 两餐之间喝饮料，而不是一边吃一起喝，以防止过早饱腹。
- 喝高热量，高蛋白的饮料，例如奶昔和商业液体补充剂（例如 *Ensure* 或 *Boost*）。
- 营造令人愉悦，轻松的饮食环境，消除令人讨厌的气味，以此来使餐食更具吸引力。
- 增加体育锻炼。饭前稍微运动或散步，来增加食欲。

吞咽困难

- 尝试温和，湿润，易于咀嚼和吞咽的食物，例如：香蕉，苹果酱，西瓜，农家干酪，酸奶，土豆泥，面条，蛋奶糕，布丁，明胶，炒鸡蛋和燕麦片。
- 烹饪食物，使它们软而嫩，尤其是肉类和蔬菜。
- 在食品加工机或搅拌机中将食物切成小块或泥。
- 通过加入肉汤，酱汁，肉汁，涂抹酱和腌泡汁以增加食物水分。
- 避免食用辛辣，酸，咸或口感较硬的食物。
- 尝试非常冷的食物。例如在牛奶和奶昔中加冰块。
- 如果无法满足营养需求，可以喝少量高热量的补品。
- 细嚼慢咽以减轻吞咽不适感。
- 确保口腔卫生，以最大程度地减少细菌的生长。
- 咨询言语和语言病理学家以确定吞咽困难的程度。

癌症

味觉和嗅觉的变化

- 尝试酸味食品，例如青苹果，酸黄瓜，泡菜，醋，酸奶，柠檬或烧烤酱，来增添风味。
- 尝试在饭菜中加入可口的调味料和调料（例如大蒜，洋葱，姜，药草，香料，柑橘皮），以增添风味。
- 加入脂肪（橄榄油，黄油，奶酪，奶油）以增加风味并改善口感。
- 如果甜食的味道太甜，请尝试咸，苦或酸的食物。
- 如果食物的咸味，咸味或酸味太高，请添加枫糖浆，蜂蜜或水果来缓解刺鼻的味道。
- 改变食物的温度，从而最大程度地减少气味和味道。热的食物通常具有较强的气味和味道，请尝试在冷食或室温下食用。
- 用水或小苏打混合盐水冲洗口腔，来“清洁味蕾”。
- 请避免使用金属器皿，炊具和容器，来减轻金属味道。尝试使用塑料器皿，筷子，玻璃，木头或不粘锅涂层的厨具。
- 让护理人员在与患者分开的房间里准备食物，以避免产生异味。
- 尝试吃奇迹果（Miracle Berry fruits）。它们使酸的食品吃起来有甜味。
- 向您的医生询问麻醉药锭剂和喷雾剂，这些麻醉剂可能会使您的嘴巴和喉咙发麻，帮助您进餐。

增加食物热量和蛋白质含量的小贴士

- 蛋白质和卡路里含量高的食物，例如：豆类，鸡肉，肉类，鱼，酸奶和鸡蛋。
- 将奶酪添加到三明治，汤，鸡蛋，面条，炖锅菜，蔬菜和土豆中。
- 在蔬菜和其他菜肴中加入奶油沙司。用全脂牛奶代替水。
- 将坚果，种子或小麦胚芽添加到炖锅菜中；也可以加入到水果，冰淇淋，酸奶，饼干，煎饼和松饼中；或作为零食单独食用。
- 将坚果酱（例如花生酱，杏仁酱）涂在吐司面包上，或加到奶昔，甜品或冰淇淋中。还可以拿水果和蔬菜蘸着坚果黄油一起食用。

癌症

- 也可将切碎的鸡蛋放入菜肴中。在蛋卷和面糊中添加额外的蛋清。

食品安全的重要性

当身患癌症或癌症患者正在接受治疗时，患者免疫系统会变得虚弱。为防止食源性疾病，购买食物，做饭和外出用餐时都需要额外小心。遵循食品安全准则可降低因接触细菌和其他生物而导致感染的风险。

确保要：

- 勤洗手。
- 将生肉和即食食品分开放置。
- 将食物煮至适当温度。
- 及时冷藏食物，温度应低于 40° F。
- 适当储存食物并在短时间内食用剩菜。
- 在餐厅用餐时要特别小心，尤其是沙拉店，熟食店和自助餐。

癌症幸存者的营养和生活方式指南

- 目标是达到和保持一个健康的体重。
- 吃丰富多样的食物。根据“我的盘子（My Plate）”作为依据来均衡饮食。
www.choosemyplate.gov/
- 每天至少要食用 5 份非淀粉类蔬菜和水果，并尽量在每餐中加入全谷类或豆类（例如豆类，小扁豆）。
- 限制食用红肉（例如牛肉，猪肉和羊肉）和加工食品。
- 避免添加含糖饮料和含添加糖的食物。
- 如果要喝酒，女性的酒精摄入量应限制为每天 1 杯，男性则每天 2 杯。
- 不要使用补充剂来预防癌症。请咨询您的注册营养师，来确认您是否需要补充剂。
- 如果您已怀孕，如果可能的话，妈妈最好只哺乳六个月，然后添加其他液体和食物。

癌症

- 每天至少要进行 30 分钟的体育锻炼。避免久坐不动的生活方式。
- 避免吸烟。

修订于 2019 年 2 月

癌症
