



# 关于肿瘤病人的营 养




# 前言

肿瘤是机体细胞在各种致瘤因素的作用下  
下发


生无限制的增生，这种增生不受机体的完全制约，且发生以后即使去除了致瘤因素的影响它也不自动停止。我国每年新患恶性肿瘤约有100万人以上，每年因恶性肿瘤死亡约80万人左右。



# 肿瘤病人的故事



到年底就满70周岁的刘伦德，1993年确诊患了肺癌，手术时，打开胸腔后却发现肿瘤与动脉血管相连，不能切。第二年，癌症转移到淋巴系统，后又腹腔积液。现在，老人的肺已萎缩、肺纤维化。他写了一份3000多字的抗癌经历，他说：“告诉大家，癌症没什么大不了的，我都活了快11年了。”



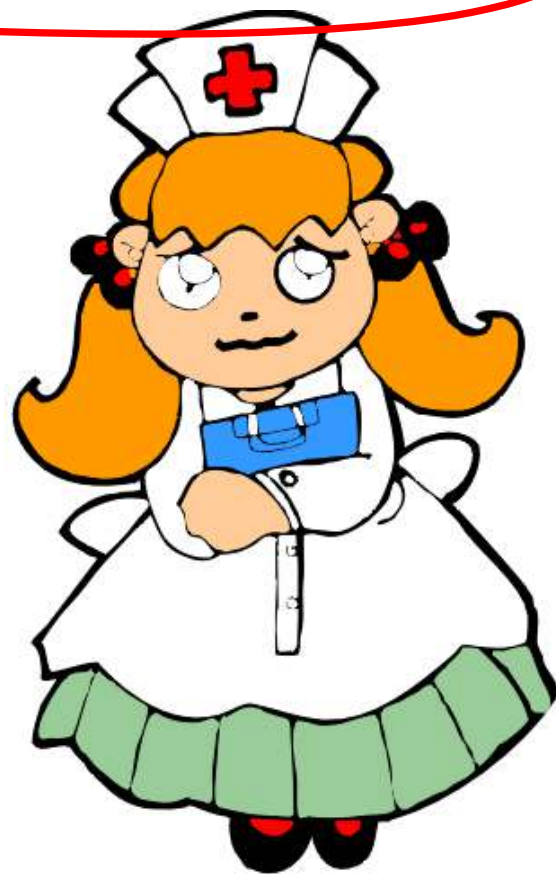
66岁的张义全具有15年的直肠癌癌龄，1989年6月手术时发现，张义全腹腔内淋巴广泛转移，肝叶上有3块不明肿物占位。医生说他最多还能活一年。张义全成天乐呵呵地，并不在乎：不管怎样，生命还在，世界上还有什么比生命更能让人珍惜的？



许锡珍，今年70岁，是癌友中的“老寿星”。

她已成功地与癌症搏斗了40年，至今仍愉快地生活着。1964年她不幸患上子宫绒癌，后又转移到盆腔，1991年又患上膀胱癌。她说，之所以能活到今天，一靠医疗，二靠自疗。自疗包括：心情放松，克服患病后的恐惧感、绝望感；坚持每天到公园体能锻炼数小时，增强身体的免疫力；注意饮食，常吃胡萝卜、苦瓜、花菜等有抗癌作用的蔬果，适量吃一些中药保健品。她目前身体状况良好，已停止用药治疗6年多。

积极治疗 + 保持乐观 + 适当锻炼 + 科学营养 = 奇



# 肿瘤病人的“三讲”教育

讲修养  
讲保养  
讲营养





# 讲修养

要树立顽强拼搏的精神

要培养广泛的兴趣爱好

要保持乐观向上的心态

要汲取榜样身上的力量





良好的情绪，犹如一剂心药，对癌细胞有强大的杀伤力，是任何药物所不能代替的。马克思曾经说过：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”

# 讲保养

要积极配合各种治疗

要科学进行身体锻炼

要养成良好生活规律



# 讲营养

通过营养防治癌症

通过营养配合其他治疗

通过营养提高生存质量





# 肿瘤和营养的关系

目前营养因素和肿瘤病因之间的关系虽然尚

未被完全阐明，但WHO资料显示，所有人类肿瘤的90%以上是由生活环境引起的，而饮食营养是人类最直接接触的环境因素之一。因此，营养问题不仅可预防或减少一些肿瘤的发生，而且改善肿瘤患者的营养状况，提高机体的免疫功能，不仅能改善病人的生存质量，而且能使病人耐受更进一步的治疗，从而提高肿瘤病人的生存率。



# 营养与肿瘤病因

营养缺乏

营养过剩

# 营养缺乏

营养素缺乏

肿瘤部位

碘

甲状腺

维生素A、B<sub>2</sub>

宫颈、胃

维生素B<sub>6</sub>

肝

维生素C

食道、胃

纤维素、钙

结肠、乳腺、前列腺

微量元素（硒）

食道、大肠

# 营养过度

美国国立癌症研究院提出，根据美国人的食谱如进行以下改进可减少35%的肿瘤发生。

热量摄入减少30%。

增加新鲜蔬菜纤维素的摄入。

减少熏、烤、盐腌的食品摄入。

减少酒精量的摄入。





# 营养与肿瘤的关系

## 1. 营养缺乏是恶性肿瘤的一个发病因素

瑞典科学家发现，长期缺铁性贫血的高发地区，食管上段癌的发病率很高；由于食品中缺碘，地方性甲状腺肿的地区，甲状腺癌发生的危险性明显增高；大量的吸烟和嗜酒者，其上消化道癌明显增多，虽然没有证据说明酒精是直接的致癌物，但已观察到酒精是增加吸烟者发生口腔癌、咽癌、喉癌和食管癌的危险因素。



## 2.过度营养是恶性肿瘤的重要发病因素

营养过度是指摄入某些营养素过多，或摄入的营养素的比例失调。70年代对于结肠癌、乳腺癌与高脂肪膳食之间的关系研究显示，发达国家的人民摄入所谓“西方膳食”即高脂肪、高蛋白精制食品，他们饮食中42%的热能来自脂肪。因此他们的结肠癌和乳腺癌的发病率高，其中以苏格兰、丹麦、加拿大、美国等为高。



### 3.高盐、低纤维膳食是癌症的重要发病因素

1973年，日本学者首先提出食盐与胃癌的关系问题，认为日本人胃癌高发的原因之一可能是食盐的摄入量过高，46个地区的胃癌标准化死亡率的高低与盐腌食品中盐的浓度呈正相关。



结肠癌在非洲农村的发病率仅为3.5/10万，而西方国家却高达十几倍，有显著性统计学意义，其中一个重要的因素是后者摄入膳食纤维的量仅为前者的1/6。



膳食纤维能促进排便，使摄入体内的和在体内合成的致癌物能及时的排除，膳食纤维缺乏可以减少排便量，延长排便时间，从而也延长了致癌物与结肠接触的时间。有人认为，胆汁酸在肠道细菌的作用下，可能形成致癌物的前体物质，而膳食纤维对粪便中的胆汁酸有促进排泄的作用。

#### 4.膳食组成不合理也与肿瘤发生有关

一些流行病学的调查资料提供了某些不科学的膳食结构可能是人体不同部位肿瘤的危险因素。现在研究的较为清楚的有：饮酒及含酒精类的饮料可能和食管癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、肝癌等有关，传统的西方膳食（高脂肪、高蛋白精制食品）能够使生殖系统的癌症（子宫、卵巢、前列腺、输精管部位）发病率增加；



高蛋白、高热能使乳腺癌及肾癌的发病率增加，饮用咖啡能使膀胱癌增加；低纤维使下消化道肿瘤的发病率增加。

最为危险的是，当上述膳食结合起来时，癌症的危险性增加了数倍。



# 防癌饮食十诀

许多癌肿与饮食有密切的关系，如大肠癌、食管癌、胃癌、肝癌等。世界癌症研究基金会经过多年的研究，总结了全世界在癌症领域的研究成果，最近从膳食方面提出了预防癌症的建议，主要内容如下：

1. 保证蔬菜、水果、谷类和豆类等植物性食物，占每天饮食量的2 / 3以上。



# 防癌饮食十诀

2. 每天吃蔬菜水果5种以上，共1斤左右。绿叶蔬菜、胡萝卜、土豆和柑橘类防癌作用强，宜多吃。

3. 每天吃谷类、豆类等粗食1斤左右。少吃精制食品。

# 防癌饮食十诀

4. 不饮酒，即使要饮，也应尽量少，或饮少量葡萄酒。

ψ 5. 少吃红肉（牛、羊、猪等），一般每天不超过1两8钱，可用鱼和家禽替代红肉。

高

# 防癌饮食十诀

❖ 6. 少吃高脂食物，特别是动物油，植物油也应少吃。

❖ 7. 少吃盐，每人每日应控制在6克（1小匙）以内。

# 防癌饮食十诀

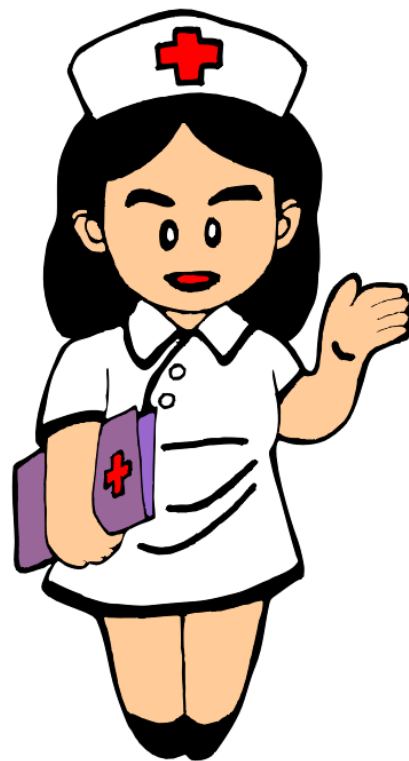
8. 不吃发霉或可能发霉，或变质的食物。

❖ 9. 不吃可能含有害物质的食物，如  
污染物等含量超过国家规定标准的食物。

❖ 10. 不吃或少吃熏烤、腌制肉食。

# 肿瘤病人营养治疗的好处

方便易行  
安全无毒  
有效经济






# 肿瘤病人营养治疗



# 肿瘤病人的膳食安排


## A. 对症处理

1.对厌食的病人可在食物中增加调味品，尤其是加大甜度，少吃多餐。对厌食猪肉类的病人可用禽类或牛肉、鱼类等食物代替，甚至用蛋类等代替。家属应不断变化食品的种类以及改善烹调的技术，使菜肴更加丰富，增进患者的食欲。



2. 头颈部肿瘤手术或放疗后，进食易呛咳，可用半流质膳食或软食，如番茄鸡蛋烩饭，水果泥、蒸蛋羹、烩鸡茸面等，这类膳食有一定的凝固性，避免水汁流入咽部，又便于喂食。同时当唾液腺受损、口腔干燥时更容易吞咽。






3.各部位肿瘤手术后引起咀嚼吞  
咽、消化吸收困难的，应给予低渣流  
质膳食。

## B. 膳食要求


### 1. 宜食用富含热能易于消化的蛋白质食

物，如甲鱼、乌龟、蘑菇、香菇、菱角、山药、大蒜、海藻、白木耳、百合等，以及瘦肉、蛋类、乌骨鸡、鱼类等，以提高免疫力。




2. 选用富含维生素A和C的新鲜蔬菜、水果和动物肝脏，有一定的阻止细胞恶变和扩散增加上皮细胞稳定性的作用。

3. 病人在进行放疗或化疗时，食欲均不佳，选择膳食应以清淡、易消化、富含营养为主。



4.老年病人由于体质虚弱，在治疗和恢复过程中，正常进食时可根据饮食嗜好添加少量山楂、萝卜等帮助消导的食品。

5.胃肠道肿瘤的患者应少吃巧克力、麦乳精、炼乳等高甜度和高脂肪的食品，可选用海参、香菇、菌类等对肿瘤有一定抑制作用的食品。



6.宜进食如海带、海藻、海蛰等海产品，既可通便，增加食欲，又有一定的抗癌作用。

7.少食油炸食品，注意饮食的多样化，增进食欲，少吃多餐。

恶病质

8.对于营养不良的恶病质患者可采用要素饮食，所谓要素膳食就是一种把鱼类、蛋类、肉类等食品中的蛋白质完全分解成氨基酸，以利于患者直接吸收，不需要经过正常的消化过程，对于改善患者的营养不良有积极的意义，但由于它属于高渗透压的液体，对患者有一定的消化道影响，因此应该掌握要素膳食的配制，科学的安排浓度、温度和速度。



# 肿瘤病人常见的饮食种类

## 1. 普通膳食

对于没有消化系统功能障碍的癌症病人可以采用普通膳食。癌症病人的普通膳食应该是营养丰富，清香可口，易于消化的食物，其中含有较多的动物性蛋白和维生素，而且不甚油腻，较少油炸食品。

## 膳食举例：

除油炸和不易消化食品外，普通膳食与健康人的膳食相似。大多数临床恢复期的癌症病人需要补充蛋白质、热量和多种维生素，应在饮食基础上增加动物性蛋白丰富的食品，如多食牛肉、鸡肉、鱼、鸡蛋清、牛奶等。可以在三餐之间增加2-3次点心，如加食蛋糕、饼干、牛奶、豆浆等，睡前可以食一些面包、饼干、藕粉、芝麻酱等食物。病人益多食新鲜的水果蔬菜，在不妨碍食欲的原则下可以多吃甜食。一般应当食辛辣和刺激食品。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/148031047041006055>