

肿瘤患者的营养指导

肿瘤患者的营养指导



“民以**食**为天”



肿瘤与膳食模式

膳食模式是指膳食中各类食物的数量及其在膳食中所占比重。**膳食模式、食物和饮食习惯**等与肿瘤的发生密切相关，30%-40%的肿瘤发生与**饮食**有直接关联！



肿瘤与膳食模式

	特点	缺点
西方膳食结构	谷类食物摄入量少， 动物性食品 和 食用糖 占较大比例，“三高”特点：高热量、高脂肪、高蛋白质；	食糖过多， 热量 供应过剩，而热量过剩是“富裕病”多发的重要因素；
东方膳食结构	膳食结构以 谷类 为主， 膳食纤维 摄入量充足；	牛奶及奶制品 摄入不足； 食盐 摄入过高，动物性食物和油脂消费逐渐过多；
地中海式膳食结构	食用油以 橄榄油 为主；动物蛋白以 鱼类 来源为主，植物蛋白中 豆类 的摄入量高； 水果 、 蔬菜 摄入总量远高于东方膳食模式；	



饮食中的**肿瘤**危险因素

➤ **热 能**

热能摄入过多，易发生肥胖。肥胖患者易患结、直肠癌等；

➤ **膳食结构**

碳水化合物和食盐摄入过量易导致胃癌，高脂肪膳食能促发乳腺癌、结、直肠癌和胰腺癌；

➤ **进食习惯**

进食时速度过快、食物温度过高致食管反复损伤，易致食管癌；



饮食中的**肿瘤**危险因素

➤ 烹调方式

煎炸、熏烤等烹调方法促使多环芳烃、N-亚硝基化合物及杂环胺类化合物等多种致癌物质生成；

➤ 贮存不当

蔬菜、鲜肉腌制保存或长时间储存均会产生亚硝酸盐，可导致消化系统癌症；花生、玉米等在贮存过程中被黄曲霉素等污染，可导致原发性肝癌的发生；



日常饮食

对这些说不：

- × 腌制品(咸菜、咸肉等)；
- × 烟熏、油炸制品，加工肉类；
- × 霉变腐败的不新鲜食物；
- × 辛燥生冷、肥腻油甘的食物；
- × 被农药污染的农作物；
- × 烟、酒（生活方式）；



肿瘤预防膳食指南



- ✓ 身体肥胖度：在**正常范围**（ $18.5 \leq \text{BMI} \leq 23.9$ ）内，尽可能的**瘦**！
- ✓ 身体活动：建议每天至少**30分钟**的中度身体活动（快走就可以），患者应根据自身情况进行调整；
- ✓ 促进体重增加的食物和饮料：限制摄入**高能量密度**的食物，避免**高糖分**饮料；
- ✓ 食物的供应：饮食以**植物来源**的食物为主；
- ✓ 动物性食物：适当**限制红肉**（猪、羊、牛肉）摄入，减少摄入**加工的肉制品**（烟熏、风干、盐腌）；



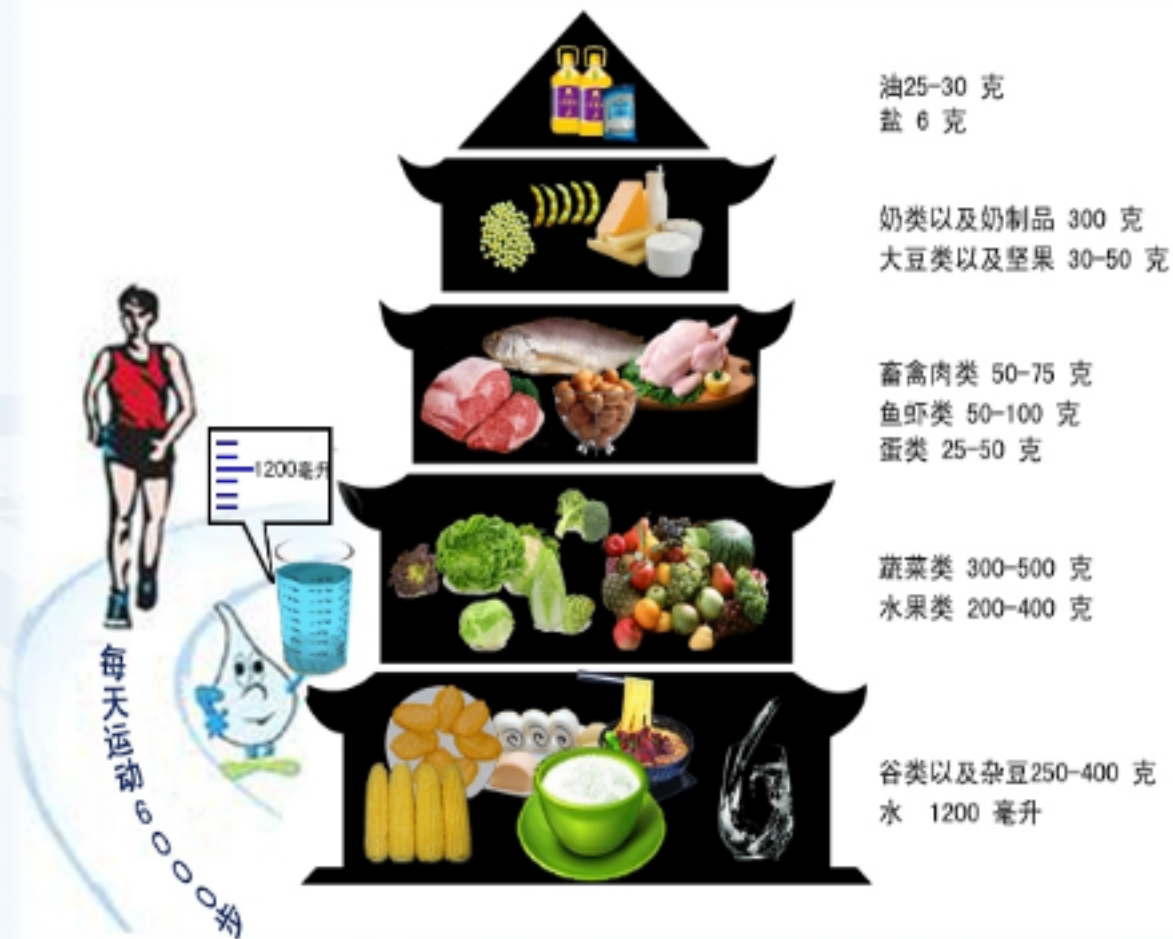
肿瘤预防膳食指南

- ✓ 限制含**乙醇（酒精）**饮料的饮用量；
- ✓ 食物**保存、加工和制作**：限制盐的摄入，避免霉变谷物和豆类摄入；
- ✓ **膳食补充剂**：通过**膳食本身**来满足营养需要；
- ✓ **特殊建议一**：母乳喂养；
- ✓ **特殊建议二**：肿瘤患者治疗后应该遵循肿瘤预防的建议；



应该这么吃：

- ✓ 每天至少30分钟的中度身体活动（快走）；
- ✓ 调节心理状态，尽可能创造轻松愉快的就餐环境；



中国居民膳食宝塔



应该这么吃：

- ✓ 食物多样，**谷类**为主，**粗细**搭配；
- ✓ 多吃新鲜**蔬菜**和**水果**；
- ✓ 每天**足量**饮水，**少**喝**含糖**饮料；
- ✓ 戒烟限酒；禽、蛋和瘦肉；
- ✓ 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；



肿瘤患者如何忌口

误区一：忌口过严，本末倒置；

不吃海鲜，不吃鸡，甚至不吃鸡蛋、不吃豆腐，而去一味地追求补品、保健品！

真相：平衡膳食，以高蛋白、高能量、高维生素为主，食谱不宜过窄，忌口不宜过严；

误区二：恐惧“发物”；

吃了“发物”会导致肿瘤的复发和癌细胞的扩散！

真相：肿瘤是否扩散与肿瘤细胞的内在基因调控有关；而“发物”通常是指会加重或者诱发一些过敏性疾病（哮喘、荨麻疹、急症和肝炎等）的食物，如果患者不是过敏体质，又没有上述疾病，则可以适当吃一些。

肿瘤病人的忌口应因病而异、因人而异，不能笼统地规定什么能吃和不能吃。

总原则：高能量、高维生素、高蛋白的少盐低脂平衡膳食！



“食以安为先”

- ✓ 正规市场、商店;
- ✓ 注意看食品包装, 标识是否齐全;
- ✓ 食品经营者的卫生状况;
- ✓ 理性购买“低价”、“促销”食品;
- ✓ 不购买和食用三无产品;

食品安全不容忽视!



肿瘤伴发营养不良的危害



- 体重丢失
- 疾病康复过程延迟
- 感染风险增加
- 伤口愈合延迟
- 虚弱与疲劳
- 生活质量方面的负面影响



肿瘤患者营养不良的危害

肿瘤患者营养不良



感染率↑

术后并发症↑

对放化疗的耐受性/反应↓



治疗费用↑

健康状况↓

社会负担↑



生存质量↓ & 死亡率↑

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/155133201113012011>