

图
说

TUSHUO



AIZHENG SHANSHI TIAOYANG

癌症 膳食调养

骏轩工作室 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

图说癌症膳食调养/骏轩工作室编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2011. 4

(图说膳食调养系列)

ISBN 978-7-5345-7874-8

I. ①图… II. ①骏… III. ①癌—食物疗法—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 025857 号

图说癌症膳食调养

编 著 骏轩工作室

责任编辑 沈 志

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 10

字 数 180 000

版 次 2011 年 4 月第 1 版

印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7874-8

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

图说

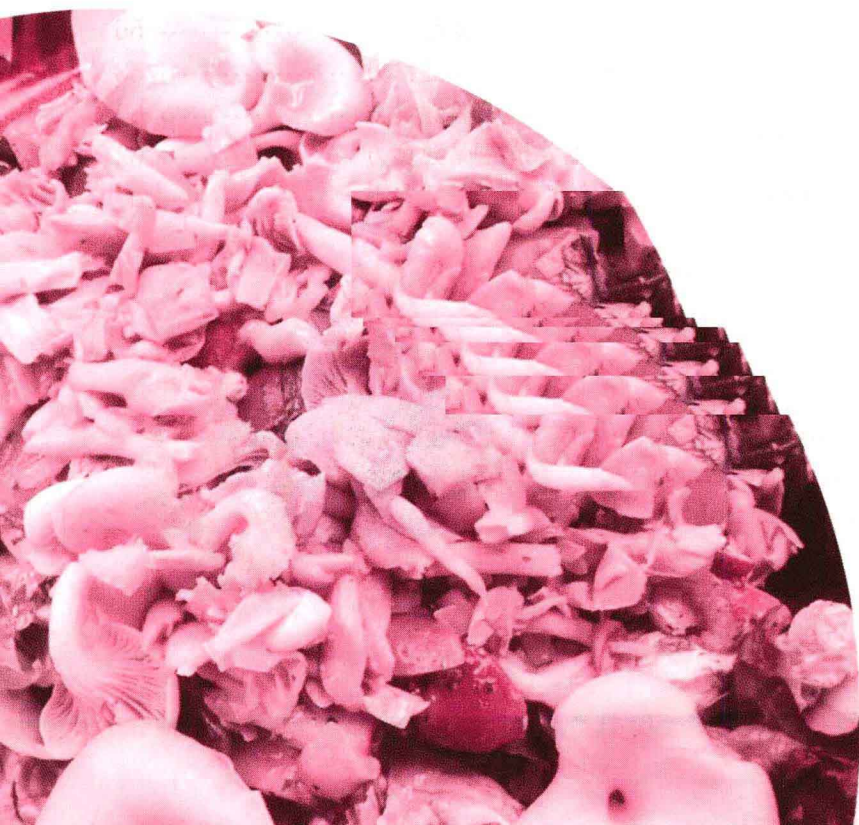
TUSHUO



AIZHENG SHANSHI TIAOYANG

癌症 膳食调养

骏轩工作室 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

目录

C O N T E N T S



膳食指南篇

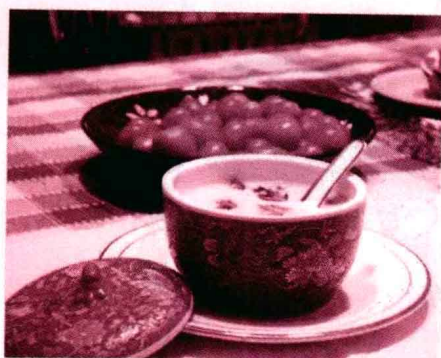
癌症患者的普通膳食	6
癌症患者的软膳食	8
癌症患者的半流质膳食	10
癌症患者的流质膳食	12
癌症患者的特殊膳食	14
癌症患者的膳食宜忌	16

膳食保健篇

玉米抗癌保健食方	20
红薯抗癌保健食方	22
胡萝卜抗癌保健食方	24
萝卜抗癌保健食方	26
芦笋抗癌保健食方	28

包心菜抗癌保健食方	30
西红柿抗癌保健食方	32
茄子抗癌保健食方	34
菠菜抗癌保健食方	36
韭菜抗癌保健食方	38
大白菜抗癌保健食方	40
苦瓜抗癌保健食方	42
魔芋抗癌保健食方	44
芥菜抗癌保健食方	46
刀豆抗癌保健食方	48
大豆抗癌保健食方	50
南瓜抗癌保健食方	52
黄瓜抗癌保健食方	54
扁豆抗癌保健食方	56
洋葱抗癌保健食方	58
大蒜抗癌保健食方	60
生姜抗癌保健食方	62
辣椒抗癌保健食方	64





蘑菇抗癌保健食方	66
香菇抗癌保健食方	68
猴头菇抗癌保健食方	70
黑木耳抗癌保健食方	72
银耳抗癌保健食方	74
海带抗癌保健食方	76
海藻抗癌保健食方	78
牡蛎抗癌保健食方	80
螃蟹抗癌保健食方	82
田螺抗癌保健食方	84
泥鳅抗癌保健食方	86
猕猴桃抗癌保健食方	88
罗汉果抗癌保健食方	90
无花果抗癌保健食方	92
山楂抗癌保健食方	94
橄榄抗癌保健食方	96
木瓜抗癌保健食方	98
杏仁抗癌保健食方	100
菱角抗癌保健食方	102

葵花子抗癌保健食方	104
薏苡仁抗癌保健食方	106
牛奶抗癌保健食方	108

膳食调养篇

食管癌膳食调养	112
胃癌膳食调养	116
大肠癌膳食调养	120
肝癌膳食调养	124
鼻咽癌膳食调养	128
肺癌膳食调养	132
乳腺癌膳食调养	136
宫颈癌膳食调养	140
白血病膳食调养	144
手术患者膳食调养	148
放疗患者膳食调养	152
化疗患者膳食调养	156





膳食指南篇

The background of the entire page is a soft pink color, decorated with numerous small white and pink flowers scattered throughout. In the top left corner, there is a cluster of larger, stylized pink flowers. A red ribbon bow is tied around the top left corner of the white content box. Three butterflies are illustrated: one in the middle left, one in the middle left (lower), and a larger one in the bottom right corner.

膳食指南篇

癌症患者的普通膳食	6
癌症患者的软膳食	8
癌症患者的半流质膳食	10
癌症患者的流质膳食	12
癌症患者的特殊膳食	14
癌症患者的膳食宜忌	16



癌症患者的 普通膳食

普通膳食是指健康人的日常膳食。没有消化系统功能障碍的癌症患者，可以采用普通膳食。癌症患者所采用的普通膳食应该是营养丰富，清香可口，易于消化，其中含有较多的动物性蛋白和维生素，而且不甚油腻，较少采用油炸的烹饪方式。

普通膳食是多数早、中期癌症患者的常用膳食，要注意食物的烹调方式和合理搭配，使食物品种多样，营养丰富，易于消化，并注意患者的口味及反应。对于正在接受各种治疗的癌症患者来说，良好的普通膳食是改善机体营养状况、提高治疗效果、促进康复的重要措施之一。

适用范围

- 术后恢复期的患者。
- 化疗、放疗前后的患者。
- 非消化道肿瘤或无消化系统功能障碍的患者。
- 不伴有发热、出血等临床急性期症状的患者。



问：饮食营养丰富会加速肿瘤的生长吗？

答：这种担心是没有必要的。食物是癌症患者康复的物质基础，重视癌症患者的膳食，提供合理充足的营养，就能增强机体的抵抗力，提高患者对治疗的耐受力，保证治疗计划顺利完成，促进康复。有的人缺乏科学的营养学知识，在癌症膳食调养上常出现一些不正确的想法和做法。如担心吃多了或营养丰富后会为肿瘤的生长提供更多的养分，有的人甚至还想通过饥饿的方法把肿瘤细胞“饿死”，这是没有科学根据的。事实证明，营养不良对患者的治疗和康复极为不利，可导致手术后恢复慢，对放疗和化疗的耐受性差，免疫功能低下，甚至会引起感染、衰竭、恶化。因此，癌症患者必须重视膳食营养。

释疑解惑

释疑解惑

问：患者食欲不振、味觉异常怎么办？

答：接受放疗及化疗的患者常会引起味觉异常、厌食，往往吃什么都变成苦味或觉得味不正。处理的办法是：多吃高蛋白、高营养的食物和新鲜水果、蔬菜等；在食物中增加调味品；多做些色香味形俱佳的食物以引起食欲。餐前喝一小杯酸性饮料可起到开胃的作用。给患者补充适量的锌和复合维生素B，也可改善味觉，增加食欲。不仅要关注膳食的内容，还要考虑饮食习惯及进餐环境。让患者吃自己喜爱的食物，可使胃液分泌增加，能促进食欲，提高食物的吸收利用率。进餐环境的优劣也可影响患者的食欲，应当尽可能给患者创造一个愉快的进餐环境。



专家提醒

除了油炸的和不易消化食物外，癌症患者的普通膳食与健康人的膳食基本相同。大多数恢复期的癌症患者需要补充蛋白质、热量和多种维生素，应在普通膳食基础上增加动物性蛋白丰富的食物，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、芝麻糊等食物。患者宜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。





癌症患者的 软膳食

软膳食介于普通膳食和半流质膳食之间,其含食物残渣较少,便于咀嚼,易于消化,不采用油炸和油煎等烹调方式。软膳主食应以馒头、面包、包子、饺子等面食为主,选用鸡胸脯、里脊等较嫩的肉做菜,鱼肉、虾肉、肝泥等都可食用。可以用肉末做成松软的丸子或肉饼。蛋类除油炸以外的各种烹调方法均可采用。蔬菜应切碎煮烂,不应食用拌菜或粗纤维较多的蔬菜,如芹菜、豆芽、韭菜,不食辣椒、芥末等强调味品。食用水果应去皮,香蕉、橘子、苹果、梨等均可食用。可以食花生酱、芝麻酱、杏仁酪等食品。

适用范围

- 放疗、化疗后消化功能较弱的患者。
- 胃肠道肿瘤术后痊愈的患者。
- 口腔疾病患者。



释疑解惑

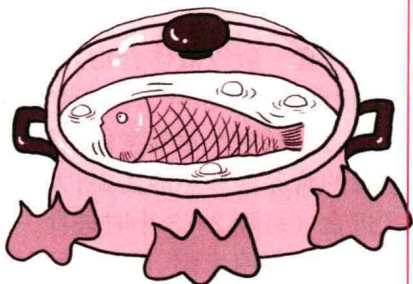
问:怎样判断癌症患者的营养状况?

答:肿瘤及其各种治疗均可导致营养不良,因此应尽早给予充足的营养。要安排好患者的膳食,应首先对其进行营养状态评价。其次应针对患者所处的疾病阶段及治疗措施的不同,来确定营养素的质与量、饮食形式及供应途径。评价患者营养状态的简单方法是以体重为指标。一般健康人平时摄入的蛋白质和热量是充足的,因而体重可保持基本稳定。但是癌症患者因肿瘤的消耗及食欲欠佳,常可出现消瘦现象。体重标准可按年龄、性别、身高确定。更常用的便利方法是将在患病前后、治疗前后的体重进行对照。如果体重下降,说明“入不敷出”,就需要增加饮食物量。

释疑解惑

问：怎样给患者合理补充营养？

答：患者消耗大，因此要比正常人的需要量多增加 20% 的蛋白质及热量。如果已产生营养不良，则可以补充更多的蛋白质。蛋白质最好是选择植物蛋白和部分动物性蛋白。此外，还需注意选择低脂肪、低盐和富含维生素的食物，这对患者的治疗和康复有利。安排患者的膳食，除了考虑上述营养因素之外，还应注意充分利用食物中的抗癌因素。某些食物可以诱癌，而另一些则可抗癌。患者应尽量避免吃诱癌性食物而多吃抗癌性食物。



专家提醒

癌症属消耗性疾病，需要有足够的营养来补充。尤其是化疗后，常因药物反应引起恶心呕吐、食欲不振等，更应鼓励患者合理饮食。以高热量、高蛋白、高维生素、低脂肪膳食为宜，如鲜鱼、肉、豆制品、新鲜蔬菜及水果等。要经常更换食物的花色品种，适当增加调味品，用食物的色香味诱导患者进食，以增加机体的抵抗力。胃部和食管有炎症性溃疡的患者，有不同程度的进食困难，应避免过热、过酸、过冷的食物，不吃酸的、咸的、辛辣的食物，必要时使用吸管能避开溃疡，增加摄入。如有便秘应该增加纤维素的摄入量，多吃水果、蔬菜及谷类，多饮水。化疗患者在用药间歇期应加强营养，只有加强营养、配合治疗，才能达到最好的治疗效果。



癌症患者的 半流质膳食

半流质膳食一般以液体食物为主,含食物残渣极少,比软食更易于消化。由于半流质膳食含水较多,摄入食物较少,营养素供给较低,为了满足癌症患者的营养素和热能需要,大多采用少食多餐方式进食(每隔2~3小时进食一次,每天6~8次)。可以食用米粥、面条、面片、馄饨、藕粉、饼干等。只能使用少量瘦嫩筋少的猪肉、牛肉或羊肉,并且一定要剁碎煮烂,或先炖烂再切碎,与肝泥、菜泥等拌在上述主食中喂食。可以食用蛋羹和各种乳制品、豆浆、豆腐脑等。

适用范围

- 许多肿瘤术后恢复期的患者。
- 有较严重消化功能障碍的患者。
- 口腔、咽喉、食管肿瘤造成吞咽困难的患者。
- 伴有高热的患者。

释疑解惑

问:如何安排好食管癌患者的膳食?

答:食管癌的突出症状是吞咽困难,患者在饮食方面面临严重问题。吞咽困难是逐渐发生的,并呈进行性加重。开始时仅在进干燥食物时有梗噎感,然后逐步加重,甚至发展到进软食、半流质都有困难,最终出现喝水、进食均困难。患者的营养状况越来越差,进而导致恶液质。对于已确诊的早、中期食管癌患者,应抓紧时机全面增加营养,给予含有高蛋白和高维生素的软食或半流质,尽可能利用其胃肠道的吸收功能。当患者出现梗噎感时,不要强行吞咽,否则会刺激局部癌组织,导致出血、扩散、转移和疼痛。在梗噎严重时进流质或半流质。避免进食冷流质,偏冷的牛奶、蛋汤等也不能喝。因为食管狭窄的部位对冷食刺激十分明显,容易引起食道痉挛,发生恶心呕吐、疼痛和胀麻等。所以进食以温和为好。

释疑解惑

问:如何调配半流质膳食?

答:所选择用的食物应是极软,易于消化,易于咀嚼及吞咽,呈半流动液体的食物。其中热量和蛋白质应达到正常需要量。患者如有消化道出血的症状,应采用少渣半流质。可用的食物有:米类(大米粥、碎菜肉末粥、豆沙粥、蛋花粥、枣泥粥、鱼生粥、鸡末粥、虾仁粥及肝末粥);面类(各种面条、馄饨、面包、馒头、麦片、蛋糕等软点心);荤食类(肉类采用筋少的瘦肉类及鸡、鸭、鱼虾等);蛋类(煮蛋、蒸蛋、水泡蛋、芙蓉蛋、冲蛋花等);乳类及豆制品(牛奶、羊奶、炼乳、奶油、豆浆、豆腐脑等);水果类(煮烂的瓜果、果浆)等。禁用油脂多或煎炸的食物、粗纤维食物,还有辛辣调味品等。



专家提醒

食管癌患者吃东西要特别地注意,吃不下就会卡住,这时候会很痛苦,咽不下去吐不出来,所以膳食要应以半流质为主。固体食物一定要做到精而细,茄子、西红柿可以切成丁多炒一会,直到炒成泥,调好味就可以了。这两样菜比较好做,也适合癌症患者吃。其他的肉类、蔬菜,吃的时候可以剁成末。患者进食一定要有耐心,不要因为吃的少、怕麻烦而将就。家属对患者一定要精心照顾,防止食物卡在咽喉部。





癌症患者的 流质膳食

流质膳食多为液体状,没有食物残渣,极易消化。流质膳食要少食多餐,即使这样往往仍不能满足每天营养素和热量的需要,故只宜短期使用。可以采用牛奶、米汤、豆浆、鸡蛋汤、蛋羹、新鲜的水果汁和菜汁等等。水果汁、菜汁要注意去渣。胸、腹腔肿瘤术后的患者为避免胀气,不要用牛奶或过甜的流食。

适用范围

- 中、晚期食管已发生梗阻的食管癌患者。
- 有吞咽困难的口腔、咽喉肿瘤患者。
- 各种胸腹部肿瘤术后初期患者。
- 体质极度衰竭的晚期癌症患者。



释疑解惑

问:如何安排好晚期癌症患者的膳食?

答:由于长期消耗,晚期癌症患者大都存在营养不良,再加上化疗药物的应用,往往食欲不佳,故应给予营养丰富易消化的清淡食物。最好符合患者的口味,同时保证食物色香味俱全,以增强食欲。多进食蔬菜、水果。同时创造良好的进餐环境,鼓励患者多进食,以少食多餐为佳。必要时可行高营养鼻饲,或采取静脉高营养输入,以补充营养和维持体内电解质平衡。

释疑解惑

问:如何安排好胃癌患者的膳食?

答:胃癌进入中晚期后,各种症状都会加剧,患者更加痛苦,往往也会影响到正常饮食。中、晚期胃癌常表现为恶心、呕吐、阵发性疼痛等症状,针对这种情况,应尽量减少食物中一切机械性的和化学性刺激因素,以减少患者的痛苦。同时也应注意在膳食中提供足够的营养成分,以改善全身的营养状况。宜食用开胃降逆的清淡饮食,如甘蔗汁、杏仁露、藕粉、玉米糊、山楂糕、小米糊、莲子糊等。尤其要注意避免辛、辣、酒类等刺激性的饮食,因为这些饮食可以促使胃部蠕动和痉挛,增加胃痛的程度,甚至可增加胃癌扩散和转移的可能性。当然,过粗的纤维素食物也应避免,以防止刺激癌肿的局部,引起疼痛、出血等情况。



专家提醒

患者有消化道出血症状时,进食不宜太热,因为过热的饮食可使血管扩张,有加重出血的可能。有人认为冷的饮食有止血的作用,但是冷食物可能引起胃痉挛,加剧疼痛,除非有特殊必要,一般不宜进食过冷的食物。饮食中最好增加一些易于消化的蛋白质和脂肪,适当多吃一些富含维生素的食物。蔬菜、水果中含纤维素较多。为了避免饮食中粗纤维过多,可取果汁、蔬菜汁加入食品中,必要时可以用药物维生素C加入食品之中。此外应少吃多餐,少吃可以减少胃液分泌,避免胃肠负担过大。多餐一方面可以保证饮食的营养充分,另一方面可以保证不断地有食物进入胃腔,不至于出现空胃自相摩擦和“自我消化”的情况。胃癌靠近贲门时,常可引起吞咽困难的症状,可按食管癌的饮食进行配膳。胃癌肿块侵犯了幽门,会出现幽门梗阻的症状,如进食后出现饱胀、恶心、呕吐等,这时应考虑采用少而精的流质饮食,不要进食容量大而营养素少的食物。



癌症患者的特殊膳食

癌症进入晚期以后,有些患者无法正常进食,癌痛也日益加剧,这样会加速营养的消耗,甚至导致恶液质。出现这种情况时,应当采用一些特殊的方法给身体提供养分。



鼻饲混合流质

如果癌症患者胃肠道功能正常,只是经口进食困难,例如不能咀嚼、吞咽或意识丧失等,可以采用鼻管喂饲。舌癌、喉癌、颌骨肿瘤患者不能选用此法。鼻饲食物以低脂、无纤维的乳类最为理想,可加入蛋白质、无机盐和多种维生素。鼻饲饮食通常由医院制作,是制作精细、温度适宜、无渣、营养相对齐全的流体状食物。每天鼻饲摄入的总热量应该是基础代谢的1.2~1.5倍。



要素膳食

一种营养齐全,由无渣的小分子物质组成的液体营养物。其主要成分为氨基酸、单糖、脂肪酸、多种维生素(水溶性和脂溶性)、矿物质及微量元素等。要素膳食的绝大部分均呈消化状态,吸收率很高。可以通过硅胶管经鼻、胃直接放置于空肠。由于营养液为半消化状态,所以人体只需有65~100厘米小肠即可吸收利用,是一种安全、经济的营养支持疗法。



胃肠营养支持法

本法以静脉输液的方式将癌症患者所需的全部营养素和热量输入其体内,包括人体每日所需的必需氨基酸和非必需氨基酸、必需脂肪酸、维生素、电解质和微量元素。目前临床采用的中心静脉输液能连续均匀地输入机体所需的全部营养物质,并不受患者食欲和消化功能的影响,使患者在不进食的条件下维持体内的新陈代谢,保护重要生命器官,减少分解代谢,进而延长生命。本法过去仅用于晚期危重癌症患者的抢救。一些体弱的癌症患者在接受放疗、化疗过程中产生严重的胃肠道营养障碍,采用此法可使患者的营养不良状况有明显好转,从而能够耐受放疗、化疗和大手术的治疗。目前本法已成为改善患者重度营养不良的手段之一。



专家提醒

晚期癌症患者身体衰弱而且无法起床活动,发生口腔并发症及褥疮的几率相当高,故应每天为患者做口腔护理,用花生油或橄榄油涂在其口唇上防止干裂。为防止褥疮发生,应每2小时帮助患者变换一次体位。用毛巾、枕头、气垫将足跟、踝关节、髌关节等容易发生褥疮的部位垫好,并定时为患者擦洗,按摩骨突出部位。保持衣、被、褥整洁,若有皱褶、脏、湿应及时整理更换,尽量避免产生褥疮和交叉感染。由于营养的长期大量消耗,患者大都存在营养不良,再加上化疗药物的应用,往往食欲不振,故应给予营养丰富且易消化的清淡食物,最好符合患者的口味。创造良好的进餐环境,鼓励患者多进食,以少食多餐为佳。必要时采取静脉高营养输入,以补充营养和维持体内电解质平衡。癌症患者的心理行为表现为希望、否认、抑郁、发怒、拼搏等。家属要及时了解患者的心理状况,进行体贴入微的心理护理,帮助他们重新树立起生活的信心。

