



防治新知识系列

总主编 杨宇飞 吴世凯

肿瘤患者 ? 饮食营养之宜忌



科学用餐 饮食抗癌

谨以此书献给那些正遭受肿瘤折磨
而不知如何进行饮食调理、困惑和痛苦
的患者及家属们。

主编 于 雁
苏 君



人民卫生出版社

中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)

肿瘤患者 饮食营养之宜忌

科学用餐 饮食抗癌

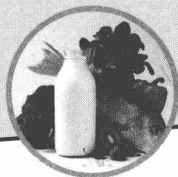
中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)

肿瘤

防治新知识系列

肿瘤患者 饮食营养之宜忌

科学用餐 饮食抗癌



总主编 杨宇飞 吴世凯

主 编 于 雁 苏 君

副主编 李迎军 苏 凤

编 者 (按姓氏笔画排序)

王俊萍 毛银铃 李 悦 吴洪波

陈国华 尚利华 金 时 胡 靖

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肿瘤患者饮食营养之宜忌 科学用餐 饮食抗癌/于雁等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2009.11

ISBN 978-7-117-11462-2

I. 肿… II. 于… III. 肿瘤—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第180622号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com

护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

肿瘤患者饮食营养之宜忌 科学用餐 饮食抗癌

主 编: 于 雁 苏 君

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印、刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 9.5

字 数: 160千字

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11462-2/R·11463

定 价: 19.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

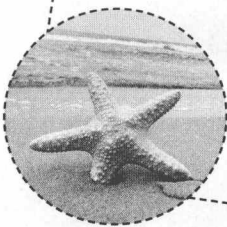
肿瘤防治新知识系列编委会

总 主 编 杨宇飞 吴世凯

副总主编 郭中宁 徐丽艳 李峻岭

编 委 (按姓氏笔画排序)

乙苏北	于 雁	王玉环	王湘辉	石秋杰	申 戈
田永明	吕杰强	朱雪琼	任光国	全小珍	刘 喆
刘 涛	刘宝善	刘思暘	关佳慧	江泽飞	孙 静
苏 凤	苏 君	杜永良	李小梅	李迎军	李明智
吴羽华	吴显文	宋争放	张 琼	张百红	张育荣
陈利华	陈晓燕	岳红云	屈王蕾	胡 越	饶建章
贾小强	席小明	唐丽丽	梁 平	彭 彦	程 芳
樊晋川					



国运昌盛，黎民思安。但日常工作生活中，却常常会听到如此不和谐的问询，“怎么肿瘤病人这么多？”、“肿瘤能预防吗？”、“肿瘤能治好吗？”……。身为肿瘤专科医生，已经清楚寿命的延长、环境的变化、社会的压力，明显提高了肿瘤的发生率；然而多数肿瘤是可以有效预防的；肿瘤如能早期发现，几乎均可治愈；每种肿瘤都有科学的诊治规范。如何让这些肿瘤防治的科学知识成为百姓与肿瘤进行斗争的自觉行动，这就是我们肿瘤科医生的责任和使命。

为此，几十位肿瘤专业的临床专家，以全新的视角，将大众最关心并最应掌握的肿瘤防治知识编写为12个分册的内容，其中包括：

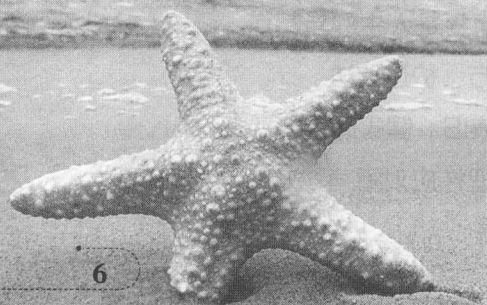
1. 揭开肿瘤发生与发展之“谜”——溯源求本 破解癌魔
2. 肿瘤预防与早诊之“道”——透视生活 远离癌症
3. 肿瘤患者饮食营养之宜忌——科学用餐 饮食抗癌
4. 肿瘤患者手术前后注意事项——知病知术 平稳过关
5. 肿瘤患者放化疗的选择及副作用——参与决策 轻松应对
6. 肿瘤患者中医药治疗与调养——合理选用 走出误区
7. 肿瘤患者最佳止痛药物及方法——癌痛患者 可以无痛
8. 肿瘤患者新疗法的选择与展望——科学选择 把握自我
9. 肿瘤患者身心重塑与功能锻炼——康复是人生的新起点
10. 肿瘤患者院外护理指导——关爱有方 护理得法
11. 女性肿瘤患者生活与保健——美丽依旧 健康同前
12. 肿瘤患者就医与用钱之“道”——理性应对看病“难”与“贵”

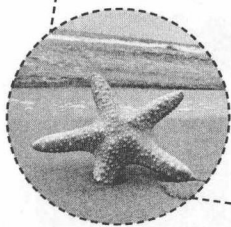
隆化会常常味，中部坐补工常日时。安思月琴，最昌益国

以上内容足以看出这是一套有别于其他肿瘤科普丛书的精品系列，所有关心健康、关心肿瘤防治的人们、肿瘤病人、亲友，以及相关医务人员均能藉此找到自己所需，每一本书都会对您有所帮助和启迪，成为您防治和战胜肿瘤征程中的朋友和老师。这里凝结了著作者的辛劳和对民众的爱，这一切都体现在那一个个平凡而生动的字里行间。

杨宇飞 吴世凯

2009年10月





全世界所有国家和地区，凡有人群的地方无不存在癌症的威胁，其波及面之广，发病人数之多，危害之大为世人所震惊。恶性肿瘤已成为我国城市地区死亡的第一位原因。

恶性肿瘤是一种痛苦的消耗性疾病，在其发生发展中，膳食因素起着十分重要的作用。有统计表明：因恶性肿瘤而死亡的病例中，约有35%与膳食和营养有关。

肿瘤患者的营养状况在肿瘤治疗的不同时期，治疗的不同阶段是会发生变化的。如何根据这些营养状况的变化，科学地制订肿瘤患者的营养食谱，既符合肿瘤患者的营养标准，又达到配方合理、食物量与结构的科学完美结合，使肿瘤患者能在良好的营养状况下接受进一步的抗肿瘤治疗，从而达到抑制肿瘤生长和康复的目的，这是所有肿瘤患者和家属最想了解的，这些问题在本书中都能找到满意的答案。

饮食与肿瘤的发生到底有怎样的关系，日常生活饮食中哪些是具有抗癌和防癌作用的食物，更是人们关心的话题；一些饮食相关因素也会影响肿瘤的发生和患者的预后；肿瘤患者和家属在饮食上存在哪些顾虑和认识误区，这些内容在本书都得到了详尽的阐述。综合防癌，倡导“绿色饮食”和一些饮食新时尚也是本书的一大特色。本书还为一些常见肿瘤列举了药膳方剂。

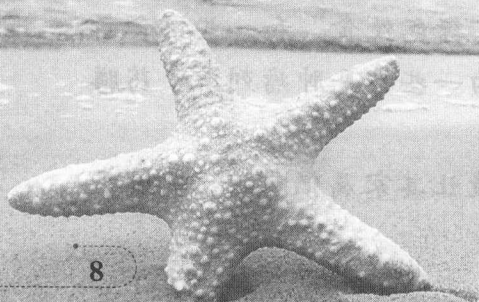
面对肿瘤患者的痛苦和呻吟，最让其家属犯愁的，莫过于

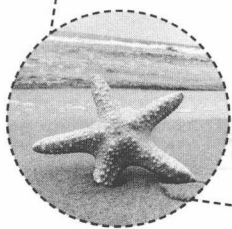
一日三餐了。许多患者面对家属精心烹调的菜肴无动于衷，而家属也显得十分无奈。本书是为他们提供的一本有价值的参考书。同时也为医务工作者指导肿瘤患者和家属进行科学合理的配膳，保证肿瘤患者治疗计划的顺利完成，使肿瘤患者的疾病得到控制，早日恢复健康提供了可借鉴的依据。

由于编者水平有限、时间仓促，本书的缺点、错误在所难免，欢迎广大读者及医学同道给予批评指正。

于雁 苏君

2009.10





第一部分 肿瘤患者的营养状况

一、肿瘤患者发生营养不良的相关因素	1
(一) 心理因素	1
(二) 癌细胞的增殖	1
(三) 癌症代谢产物	2
(四) 放射与化学治疗反应	2
二、肿瘤患者的营养状况	2
(一) 肿瘤患者常出现的营养问题	2
1. 厌食和体重下降	2
2. 肿瘤患者的代谢异常	2
(二) 肿瘤患者营养状态的判定	3
1. 营养不良的分类	3
2. 营养状态的判定	3
(三) 营养不良的后果	4
三、引起肿瘤患者营养不良的常见症状和解决办法	5
1. 厌食	5
2. 味觉迟钝	5
3. 口干	5
4. 吞咽困难	5
5. 腹胀	5
6. 便秘	5
7. 腹泻	5
8. 食管炎	5
9. 肿瘤患者的恶病质	6

第二部分 肿瘤患者的食养食疗

一、平衡膳食和营养疗法	8
(一) 人体对平衡膳食的需求	8
1. 人体对营养的最基本要求	9
2. 膳食平衡所包含的意义	11
(二) 营养疗法的含义和原则	12
(三) 恶性肿瘤患者营养支持的时机选择	13
(四) 常用的营养支持疗法	14
1. 管饲疗法	15
2. 肠外营养	15
(五) 营养疗法治疗饮食的分类	15
1. 高热量饮食	15
2. 低热量饮食	15
3. 高蛋白饮食	16
4. 低蛋白饮食	16
5. 少渣饮食	16
6. 多渣饮食	16
7. 低脂肪饮食	16
8. 低胆固醇饮食	16
9. 限盐饮食	16
10. 低盐饮食	16
11. 无盐饮食	16
12. 低钠饮食	16
(六) 营养疗法对肿瘤患者的重要意义	16
二、肿瘤患者的营养需求	18
(一) 肿瘤患者的饮食特别要求	18
1. 总热量	18
2. 营养要相对平衡	19
3. 食谱结构要合理	20
4. 讲究烹调和进食方法, 设法增进患者食欲	20

(二) 肿瘤患者的营养标准	20
1. 肿瘤患者的营养标准	20
2. 肿瘤患者的膳食结构及食量	21
(三) 肿瘤患者的食疗原则	22
1. 明确肿瘤患者饮食治疗的要求和目的	22
2. 配制数量恰当、构成合理的膳食	22
3. 食疗在肿瘤预防上, 可以发挥较大的作用	22
(四) 治疗饮食食品的分类举例	22
1. 软坚类食品	22
2. 活血类食品	22
3. 理气类食品	23
4. 消导类食品	23
5. 清热类食品	23
6. 健脾类食品	23
7. 滋阴类食品	23
8. 其他有益的食品	23
三、肿瘤患者的饮食调理	23
(一) 食物尽可能多样化	23
1. 摄取易消化吸收的优质蛋白质食物	24
2. 足够的主食	25
3. 控制脂类的摄入	25
(二) 多食新鲜蔬菜、水果	25
(三) 合理进补, 提高人体的免疫功能	27
(四) 多用天然与野生食物, 少用人工复制与精加工的食品	27
(五) 注重口味和进餐环境	27
(六) 胃、食管肿瘤患者饮食的特别调理	29
(七) 必要时给予要素膳	29
四、肿瘤患者不同治疗阶段的营养疗法	30
(一) 肿瘤患者手术前后的饮食调理	30
1. 肿瘤患者手术前的饮食调理	30
2. 肿瘤患者手术后的饮食调理	31

(二) 肿瘤患者化疗期间的饮食调理	32
1. 增进食欲, 减少呕吐	32
2. 益气养血, 补骨生髓	33
3. 改善肝功能	34
(三) 肿瘤患者放疗期间的饮食调理	34
1. 补充能量, 改善紊乱	34
2. 放射性炎症的饮食调理	35
3. 腹部放射治疗的饮食注意	35
4. 放射性膀胱炎的缓解	36
5. 血象下降	36
(四) 肿瘤患者姑息治疗期间的饮食调理	36
五、肿瘤患者饮食调理的认识误区	36
(一) 限制饮食, “饿死” 肿瘤细胞	37
(二) 肿瘤是“富贵病”, 需要“大吃大补”	38
(三) 饮食调理不如手术、放化疗重要	38
(四) 肿瘤患者不能进补	38
(五) 补药越多越抗肿瘤	39
六、肿瘤患者不同季节的食疗原则	41
(一) 秋冬之交的食养原则	41
(二) 春夏季节的养生原则	42
1. 益气生津	42
2. 健脾和胃	43
3. “冬病夏治”	43
七、肿瘤患者的饮食宜忌	43
(一) 病种忌口	44
1. 胃癌	44
2. 食管癌	44
3. 肠癌	44
4. 乳腺癌	44
5. 肺癌	44
6. 肾癌	44
7. 前列腺癌	44

8. 胆囊癌	44
9. 肝癌	44
(二) 病症忌口	44
1. 咳嗽(热性体质)	44
2. 过敏体质(如湿疹、麻疹、哮喘、过敏性鼻炎)	44
3. 痛风	44
4. 肢体酸痛(筋络病)	44
5. 肝炎(热象)	45
6. 痔疮	45
7. 皮肤病	45
8. 高血压	45
9. 消化性溃疡	45
10. 肾炎(尿毒症)	45
11. 心脏病	45
12. 湿重体质	45
13. 肝硬化	45
14. 糖尿病	45
(三) 药后忌口	45
1. 任何药物——烟	46
2. 阿司匹林——酒、果汁	46
3. 黄连、硫酸亚铁——茶	46
4. 布洛芬——咖啡、可乐	46
5. 抗生素——牛奶、果汁	46
6. 钙片——菠菜	46
7. 抗过敏药——奶酪、肉制品	46
8. 止泻药——牛奶	47
9. 苦味健胃药——甜食	47
10. 利尿剂——香蕉、橘子	47
11. 维生素C——虾	47
12. 滋补类中药——萝卜	47
13. 降压药——西柚汁、扁豆、香蕉、奶酪	47
14. 小儿服药——果汁	47

15. 多酶片——热水	48
16. 中药——加糖	48
17. 中西药相冲的情况	48
(四) 服用药物姿势与饮水的注意事项	49
1. 服药时应多饮水	49
2. 服药姿势有讲究	49
(五) 民间所传“发物”的忌口问题	50
1. 食用菌类	50
2. 海鲜类	51
3. 蔬菜类	51
4. 果品类	51
5. 禽畜类	51

第三部分 饮食相关因素与肿瘤发生

一、恶性肿瘤发生的相关因素	53
容易诱发肿瘤的因素	54
1. 环境因素	54
2. 膳食因素	54
二、与饮食有关的致癌因素	56
(一) 营养因素	56
(二) 污染食物的致癌物质	56
(三) 食物烹调方式	56
(四) 饮酒	56
(五) 不良的饮食习惯	57
(六) 色素、甜味剂等食品添加剂	57
(七) 残留农药	57
(八) 微量元素	57
三、肿瘤的区域性高发	58
四、家族、夫妻相继发生恶性肿瘤	60
(一) 夫妻相继发生恶性肿瘤	60
(二) 家族相继发生癌症	61

1. 共有的不良饮食习惯和生活习惯	62
2. 病毒感染	62
3. 共同的遗传因素	62

第四部分 食物、营养与恶性肿瘤

一、食物的营养成分与肿瘤发生	64
(一) 蛋白质	64
(二) 维生素	64
1. 维生素A的防癌抗癌	64
2. 维生素C的防癌抗癌作用	65
3. 维生素E的抗癌作用	66
(三) 脂肪与胆固醇	66
(四) 碳水化合物	66
(五) 矿物质与微量元素	67
1. 碘	67
2. 锌	67
3. 钼	67
4. 硒	68
5. 其他元素	68
二、食物、饮料、食品加工与肿瘤	68
(一) 常用食品、饮料的营养与肿瘤	68
1. 谷类	68
2. 肉蛋鱼禽类	69
3. 蔬菜与水果类	70
4. 乳制品	71
5. 茶	72
6. 酒精	73
(二) 食品加工与肿瘤	74
1. 烟熏类食品	74
2. 腌制类食品	75
3. 煎炸类食品	75

4. 发霉的粮食	75
5. 使用食品添加剂	76

第五部分 抗癌防癌食品谱

一、抗癌蔬菜类	77
(一) 十字花科蔬菜	77
1. 西兰花	78
2. 卷心菜	79
3. 椰菜	79
4. 甘蓝	79
5. 萝卜	80
6. 白菜	80
(二) 富含硒、硫等有机化合物的蔬菜	80
1. 大蒜	81
2. 葱	82
(三) 红色蔬菜	82
1. 红薯	83
2. 番茄	83
3. 胡萝卜	84
4. 番木瓜	85
(四) 绿叶蔬菜	86
1. 芹菜	86
2. 菠菜	86
3. 芦笋(龙须菜)——“使细胞生长正常的”卫士	87
4. 茄子——癌症的“克星”	88
二、水果	88
1. 降压防癌——猕猴桃	88
2. 苹果	89
3. 山楂	90
4. 大枣——“天然维生素丸”	90