

癌症患者的饮食指南，如何通过营养改善治疗效果

颜春利

山东第一医科大学附属肿瘤医院 山东 济南 250017

摘要: 癌症患者的疼痛管理与营养支持紧密相关,科学合理的饮食在提升治疗效果、改善生活质量方面发挥着不可替代的作用。本文围绕癌症患者饮食展开,阐述保证蛋白质摄入、选择合适碳水化合物等关键要点,探讨饮食注意事项,为患者制定个性化饮食方案提供参考。

关键词: 癌症患者; 饮食指南; 营养支持; 个性化饮食

引言:

癌症治疗过程艰辛,除了医疗手段,合理饮食也至关重要。科学饮食能为患者补充营养、增强免疫力,提升治疗效果,改善生活质量。下面就为大家详细介绍癌症患者的饮食指南。

1 保证蛋白质摄入

蛋白质作为生命活动的物质基础,在癌症患者的身体修复与免疫力维持过程中占据着关键地位。癌症的发生与发展,以及各类治疗手段的介入,都会导致患者身体处于高代谢状态,对蛋白质的需求急剧增加,如果摄入不足,可能导致肌肉萎缩、伤口愈合缓慢等问题。此外,蛋白质缺乏还会削弱免疫系统功能,增加患者感染风险,延缓康复进程,甚至影响治疗效果和生存质量^[1]。

优质蛋白质来源广泛,瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品与豆类皆是其中的佼佼者。以鸡胸肉为例,每100克含有约31克蛋白质,且脂肪含量低,特别适合需要控制脂肪摄入的患者;深海鱼类如三文鱼不仅富含优质蛋白,还含有丰富的Omega-3脂肪酸,这种特殊的脂肪酸有助于减轻炎症反应,改善患者的疲劳症状,对心血管健康也大有裨益;豆类中的大豆蛋白更是植物蛋白中的优质来源,其氨基酸组成与人体需求接近,且含有异黄酮等有益成分,具有一定的抗癌潜力,这些食物所含蛋白质不仅数量充足,更以其高生物价、易被人体吸收利用的特性,为患者提供了理想的营养支持。

在实际饮食安排中,通过合理搭配这些富含蛋白质的食物,能够有效满足患者身体修复组织、维持免疫功能的需求。例如,早餐选择鸡蛋牛奶,鸡蛋富含人体必需的多种氨基酸,牛奶则含有优质乳蛋白和钙元素;

午餐搭配鱼肉和豆腐,鱼肉鲜嫩易消化,豆腐富含大豆蛋白且价格亲民;晚餐食用瘦肉粥,瘦肉提供蛋白质,粥品易于消化,减轻肠胃负担,助力患者在抗癌之路上保持良好的身体状态。此外,对于吞咽困难或消化功能较弱的患者,可将高蛋白食物制成营养糊、蔬果汁等流食,比如将鸡胸肉、菠菜、山药、牛奶一起打成细腻的糊状物,既能保证蛋白质和其他营养的摄入,又方便患者吸收。对于素食主义的癌症患者,可通过将不同种类的豆类、谷物搭配食用,如红豆与糙米、鹰嘴豆与燕麦等,利用蛋白质互补原理,提高植物蛋白的营养价值。

2 选择合适的碳水化合物

碳水化合物作为人体能量的主要供给者,在癌症患者的饮食结构中扮演着重要角色。相较于简单碳水化合物,复杂碳水化合物凭借其独特的营养优势,更适合癌症患者食用。以全谷物食品为代表的复杂碳水化合物,富含膳食纤维、维生素与矿物质等多种营养素。例如,每100克燕麦片中含有约10克膳食纤维,相当于成人每日推荐摄入量的40%。膳食纤维能够促进肠道蠕动,有效预防和缓解因治疗引发的便秘问题;其缓慢的消化吸收特性,可使能量持续、稳定地释放,避免血糖出现剧烈波动,从而维持身体正常代谢。此外,全谷物中的B族维生素对于维持神经系统正常功能、促进能量代谢至关重要。

而精制谷物与添加糖含量高的食物,如白面包、

甜饮料等，会导致血糖快速上升，不仅影响身体代谢功能，还可能增加肥胖风险，不利于患者康复。研究表明，高糖饮食可能刺激肿瘤细胞生长，因为肿瘤细胞对葡萄糖的摄取能力较强，过多的糖分供应可能为肿瘤生长提供能量支持，因此，应在饮食中尽量减少摄入此类食物。建议用糙米、全麦面包等全谷物替代精制谷物，选择新鲜水果代替果汁，既能保证碳水化合物的摄入，又能获取更多营养成分。新鲜水果中除了碳水化合物，还含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，而果汁在制作过程中往往损失了大部分膳食纤维，且含糖量相对较高。在食用水果时，也可搭配一些坚果或低脂酸奶，比如苹果切片搭配杏仁、蓝莓拌入希腊酸奶，这样不仅能增加食物的口感层次，还能通过蛋白质与健康脂肪的加入，进一步延缓碳水化合物的吸收速度，稳定血糖水平。同时，对于存在血糖异常的癌症患者，在选择全谷物食品时，还需注意观察食物的血糖生成指数（GI），优先选择低GI的全谷物产品，如荞麦、黑米等。

3 注重脂肪摄入的选择

脂肪在癌症患者的饮食中同样不可或缺，但脂肪种类的选择至关重要。不饱和脂肪对人体健康益处颇多，广泛存在于橄榄油、鱼油、坚果等食物中。橄榄油中的单不饱和脂肪酸能够降低胆固醇水平，为患者的心血管健康保驾护航；鱼油中的Omega-3脂肪酸凭借其抗炎特性，可减轻身体炎症反应，助力患者身体恢复。临床研究显示，每日补充1-2克Omega-3脂肪酸，可显著改善癌症患者的疲劳症状，提高生活质量。此外，坚果如杏仁、核桃等不仅富含不饱和脂肪，还含有维生素E、镁等营养素，维生素E具有抗氧化作用，镁元素对于维持神经和肌肉功能正常运作十分重要。

与之相反，动物油脂、油炸食品中所含的饱和脂肪与反式脂肪，会显著增加心血管疾病发生风险。例如，长期食用油炸食品可能导致血脂异常，而反式脂肪还可能影响免疫系统功能，干扰正常的细胞代谢过程。癌症患者本身身体较为虚弱，心血管系统也相对脆弱，更应尽量避免食用这些不健康的脂肪来源，以维持心血管系统的健康稳定。可以选择用橄榄油低温烹饪，或直接食用富含不饱和脂肪的坚果作为零食。不过，坚果虽然营养丰富，但热量较高，食用时需注意控制量，一般每天一小把（约20-30克）为宜^[2]。除了常见的橄榄油、

鱼油和坚果，牛油果也是优质不饱和脂肪的良好来源，每100克牛油果约含15克不饱和脂肪，还富含钾、维生素C、维生素K等多种营养素。牛油果可以切片夹入全麦面包中，制成健康三明治；也可捣成泥状，搭配水煮蛋和蔬菜，做成营养丰富的沙拉。另外，亚麻籽同样富含Omega-3脂肪酸，可将其研磨成粉后加入燕麦粥、酸奶中，既能增加食物的营养密度，又能为患者补充健康的脂肪。

4 补充抗氧化营养素

癌症患者体内的氧化应激反应往往处于异常活跃状态，大量自由基的产生会对细胞造成严重损伤。在这种情况下，抗氧化营养素的补充显得尤为关键，富含维生素C、维生素E、类胡萝卜素和硒等抗氧化成分的食物，如柑橘类水果、坚果、深绿色蔬菜和菌菇类食物，成为了患者饮食中的优选。

以西兰花为例，每100克含有约90毫克维生素C，同时还富含类胡萝卜素和硒元素。这些抗氧化营养素能够有效中和自由基，减轻氧化应激对细胞的损害，增强患者免疫力，促进身体恢复。无论是术后伤口愈合，还是应对放疗带来的身体损伤，抗氧化营养素都能发挥积极作用，如维生素C有助于胶原蛋白合成，促进伤口愈合；维生素E能够保护细胞膜免受自由基攻击。此外，类胡萝卜素在体内可转化为维生素A，对于维持视力、上皮组织健康有重要意义；硒元素是谷胱甘肽过氧化物酶的重要组成成分，参与体内的抗氧化防御系统。建议患者每天食用至少500克新鲜蔬菜和200克水果，以满足抗氧化营养素的需求。不同颜色的蔬菜水果往往含有不同种类和含量的抗氧化物质，因此倡导多样化的饮食，保证摄入多种抗氧化营养素，如红色的西红柿、紫色的葡萄、橙色的胡萝卜等，以达到更好的抗氧化效果。除了常见的果蔬，一些香料和草本植物也富含抗氧化成分，如迷迭香、姜黄等。姜黄中含有的姜黄素具有强大的抗氧化和抗炎作用，可将姜黄粉加入到热牛奶、燕麦粥中，制成姜黄饮品或食物；迷迭香则可用于烤制鱼类、鸡肉，既能增添风味，又能为患者补充抗氧化物质。此外，十字花科蔬菜如羽衣甘蓝、抱子甘蓝等，不仅富含维生素C、维生素K，还含有吲哚-3-甲醇等特殊抗氧化成分，有助于调节体内激素代谢，增强机体抗癌能力，可将其焯水后凉拌或清炒食用。

5 饮食注意事项

癌症患者的饮食不仅要注重营养搭配，还需遵循科学合理的饮食原则。鉴于治疗期间患者常出现食欲不佳、恶心呕吐等症状，少食多餐成为了保证营养摄入的有效方式，可以将一日三餐拆分为五到六餐，每餐控制在150-200克左右，既能减轻肠胃负担，又能确保身体获得充足的营养，如除了正常三餐外，可在两餐之间增加一杯酸奶、一小把坚果或一份水果^[3]。酸奶富含蛋白质和益生菌，有助于调节肠道菌群，改善消化功能；坚果提供优质脂肪和蛋白质；水果则补充维生素、矿物质和膳食纤维。此外，对于食欲特别差的患者，还可以尝试一些开胃的食物，如山楂制品、柠檬汁等，但要注意控制糖分和添加剂的摄入。

在烹饪方式的选择上，清蒸、炖煮等清淡、健康的方式更适合癌症患者，能够减少食物中的油脂含量，便于消化吸收。避免使用油炸、油煎等高油烹饪方式，同时减少盐和刺激性调料的使用，如可将鱼肉清蒸后淋

上少许橄榄油和柠檬汁，既保留了食物的营养，又提升了口感。对于吞咽困难的患者，还可将食物加工成糊状或半流质状态，如蔬菜粥、肉末羹等，方便食用。另外，在烹饪过程中，可以适当添加一些具有药用价值的食材，如黄芪、党参等（需在医生指导下使用），以起到扶正固本的作用，增强患者体质。

此外，饮食卫生也是不容忽视的重要环节。由于癌症患者免疫力低下，食用生冷食物极易引发感染，进而导致严重后果，因此，保持饮食清洁，避免食用未经充分加工处理的生冷食物，如生鱼片、凉拌菜等。所有食物都应彻底加热至70℃以上，餐具要定期消毒，水果在食用前需用流水冲洗干净，必要时削皮食用，这是保障患者健康的必要措施。对于外购的熟食，一定要充分加热后再食用，避免食用过期、变质的食物。同时，建议患者使用单独的餐具，避免与他人交叉使用，减少感染风险。

结 语：

癌症患者的饮食管理绝非一蹴而就，而是一场需要长期坚持、动态调整的“营养战役”。随着治疗阶段的推进和身体状况的变化，饮食方案也应随之优化，必要时可与营养师、主治医生共同制定个性化计划，家属的陪伴与支持在饮食管理中同样关键，通过精心准备餐食、营造愉悦的用餐氛围，能够帮助患者缓解心理压力，提高进食积极性。此外，现代医学正不断探索饮食与癌症治疗的协同作用，如通过调节肠道菌群、利用特殊营养配方增强免疫等新方向，为癌症患者的饮食干预提供

了更多可能，只有将科学饮食与医疗手段紧密结合，才能真正让营养成为患者对抗病魔的坚实后盾，在抗癌征程中重燃生命希望。

参考文献：

- [1] 阮光锋. 膳食指南让你吃得更健康 [J]. 家庭科技, 2024, (01): 8-9.
- [2] 康聪颖, 范铭. 饮食干预对癌症疼痛控制的影响 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(06): 4-5.
- [3] 鱼麦侠, 刘楠. 饮食如何影响癌症的治疗和恢复 [J]. 家庭生活指南, 2025, 41(02): 143-144.

作者简介：颜春利（1989- ），女，汉族，山东峰城区，本科，主管护师，研究方向：疼痛、康复与支持。