

肿瘤病患的饮食调养与预防

LIFEnhance Clinic

张朝慧 中医师，针灸师。Lac. Dipl: OM. CH.

04/10/2010

“医食同源”

“攻在于药，补在于食”

“有胃气则生”

饮食调养的原则

- 膳食包含人体所需的全部营养成分：碳水化合物，蛋白质，脂肪，维生素，矿物质，纤维，水。
- 根据个体及病症需要，特别调配的营养全面，具有提供高热量并有治疗功能的食谱。

饮食调养的重要性

- 是肿瘤治疗的一部份
- 预防或改善营养不良
- 帮助病患保持强健，提供精力，感觉舒适。
- 保持体重，减少消耗。
- 预防感染及并发症。
- 帮助抗癌，降低对药物治疗的反应。
- 增强疗效及提高耐受量。
- 提升生活质量。

手术后的饮食调养原则及举例

- 手术增加了人体对营养和热量的需要
 - 伤口愈合
 - 预防感染
 - 恢复体力
- 补充足够的高蛋白，高热量及纤维。避免产气饮料及食物。
- 少量多餐

手术后的饮食调养原则及举例

- 小小鸡炖磨菇山药+面条
- 排骨炖红萝卜+Quinoa
- Milk, Shakes, Smoothies, Ensure, Ice Cream, Yogurt
- 鱼片粥
- 患者喜爱的有饮养饮食

厌食(Anorexia)

- 调配高蛋白，高热量食品。少量多餐（1-2h/次）。
- 增加额外的热量和蛋白（Skim milk Powder, Ensure）。
- 富含营养的流质（Milk, Soups, Shakes, Smoothies）
- 手边准备随时可用的营养零食。
- 营养丰富的早餐（提供1/3的全天能量）
- 选用患者喜爱的口味。

厌食的饮食原则及举例

- 早餐：牛奶+麦片，面包，煎蛋。佐水果+坚果。
- 零食：酸奶
- 午餐：姜葱滑鱼片，芹菜豆干，磨菇鸡汤。
- 午点：草莓+酥饼。
- 晚餐：鸡汤蔬菜面条+面包（红薯）。

呕吐(Vomiting)

- 治疗前进餐。
- 避免食易引起呕吐的饮食（异味）。
- 易消化的固体食物。
- 坐立或半卧进食。
- 进食前漱口。
- 口含姜片（姜糖）， Lemon Drops, Peppermints.

呕吐(Vomiting)

- 姜茸蒸鸡蛋。
- 葱姜蒸鱼。
- 红烧鸡肉+香菇（姜片）
- 汆汤肉丸冬瓜汤
- 生姜陈皮卤蛋，豆干，黄豆，海带。

腹泻(Diarrhea)

- 流质，汤类，Sports drinks.
- 避免油腻，刺激性，咖啡，太冷或太热的饮食。
- 避免高纤维（花椰菜，卷心菜，等）。
- 补充足够的液体(室温)。

腹泻(Diarrhea)

- 餐前试食蒸苹果
- 紫米薏仁山药粥
- 姜丝鱼片粥
- 山药芡实肉末粥
- 花椒桂枝食盐炒热敷腹部

口干,口疮(Dry, Sores in the Mouth)

- 选用滋润的饮食（汤类，高热量饮料）
- 吃酸甜食物刺激唾液分泌
- 含酸梅糖，嚼口香糖
- 勤漱口
- 不断饮水
- 口疮者局部喷用喉风散或西瓜霜
- 使用吸管

口干,口疮的饮食原则及举例

- 鲑鱼头堡黄瓜汤+面条（or Quinoa, Baby Cereal）
- 小鸡炖山药枸杞汤
- 排骨冬瓜汤（西瓜皮）
- Smoothie(Kiwi, Papaya, Strawberry, Banana Sweet potato, Yogurt + Milk).

便秘(Constipation)

- 额外增加纤维摄入（25-35g/天）：芦笋，竹笋，豆角，花椰菜，卷心菜，芹菜，海带，木须菜，黑木耳，等）
- 饮用8-10杯液体/天（Water, Prune Juice, Lemon water, 不含咖啡因的液体）
- Oatmeal+坚果仁（松籽仁，核桃仁，等）
- 增加活动
- 腹部按摩+热敷
- Over the Counter Constipation Treatment: Metamucil, Citrcel 等）

Common Herbal Treatments Used by Cancer Patients and Possible Food/Drug Interactions

Herbal	Possible Food/Drug Interactions
<u>Black cohosh</u>	May lower blood fat or blood pressure when taken with certain drugs. May increase the effect of <u>tamoxifen</u> .
Chamomile	May increase bleeding when used with <u>blood-thinners</u> . May increase the effect of certain tranquilizers.
Dong quai	May increase effects of <u>warfarin</u> (a blood-thinner).
Echinacea	May interfere with therapy that uses the <u>immune system</u> to fight cancer.
Garlic	May increase bleeding when used with <u>aspirin,dipyridamole</u> , and warfarin. May increase the effects of drugsthat treat high blood sugar.
Ginkgo biloba	May increase bleeding when used with aspirin, dipyridamole, and warfarin. May raise blood pressure when used with certain <u>diuretics</u> (drugs that cause the body to lose water through the <u>kidneys</u>).
<u>Ginseng</u>	May prevent the blood from clotting normally. May decrease blood sugar if taken with <u>insulin</u> . May interfere with drugs used to treat a mental <u>disorder</u> . May cause high blood pressure with long-term use of caffeine.
Kava kava	May increase the effect of certain tranquilizers. May cause liver damage.
<u>St. John's wort</u>	May cause life-threatening side effects when used with drugs that raise the level of <u>serotonin</u> in the brain, such as many <u>antidepressants</u> . May reduce the effect of certain drugs used for cancer, <u>AIDS</u> , <u>organtransplants</u> ,heart disease, and birth control.
Ma huang (ephedra)	May cause high blood pressure, increased heart rate, or death if used with beta-blockers (drugs used for high blood pressure and heart conditions), monoamine oxidase inhibitors (antidepressants), caffeine, and St. John's wort.
Yohimbe	Reduces the effect of St. John's wort and drugs for depression, high blood pressure, and high blood sugar.

肿瘤的预防

健康的生活方式：

- 坚持锻炼身体，控制体重。
- 选用富含高纤维，抗氧化，低脂肪，多维生素及矿物质的饮食。
- 戒烟。
- 防晒。
- 处理生活中的压力。
- 保护环境。

预防肿瘤的食物

预防肿瘤的食物选择要素：

- 植物性食物：蔬菜，水果，坚果
- 含高纤维的食物：全麦，蔬菜，水果，
- 限制红肉的摄入：牛肉，羊肉
- 明智地选择脂肪的摄入：Olive Oil, Canola Oil, Nuts, Avocados, Salmon, Tuna, flax Seeds。
- 选择含抗癌成份的食物：
 - 富含抗氧化剂：不同颜色的蔬果
 - 富含含有抗癌成份的佐料：姜，蒜，香菜，Curry Power, Basil.

预防肿瘤的食物

预防肿瘤的食物选择要素：

- 使用健康的烹饪方法：
 - 蔬菜生吃或不要过熟
 - 彻底清洗或去皮
 - 不要把油锅烧得太热

预防肿瘤的食物

- 不吃烤焦糊的肉食。
- 不吃过期或变质的食物。
- 食油存放于避光，室温及密封口状态。
- 正确使用微波炉。

Immune- Boosting Food

- 1) Water, eight to 10 glasses a day
- 2) Probiotic-containing yogurt
- 3) Vitamin A-filled sweet potatoes
- 4) Tea
- 5) Chicken soup
- 6) Zinc-heavy beef
- 7) Mushrooms
- 8) Fish and shellfish
- 9) Garlic
- 10) Oats and barley

申明

- 本演讲及讨论内容仅作参考之用。该资讯不能作为个人健康诊疗指示。如遇健康问题，应立即就医。
- 本演讲及讨论内容无法取代医生面对面的诊疗，如擅自运用，后果自负。
- 本演讲及讨论内容如有错误或遗漏，主办，协办机构及主讲人概不负责。
- 谢谢理解与参与。

Want More Information?

- <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nutrition/Patient>
- [http://helpguide.org/life/healthy diet cancer prevention.](http://helpguide.org/life/healthy_diet_cancer_prevention.htm)
- <http://www.slashfood.com/2009/02/19/nine-immune-boosting-foods/>
- Question: Wendy Zhang (张朝慧)
Tel: 713-661-8822

