

## 癌病患者與康復者的營養與鍛練指引

癌病康復者通常都會探討有關營養、鍛練與飲食補助品的知識來促進他們的療效、生活品質與存活率。美國癌症協會特此召集了這些方面的專家來評估科學及臨床上的研究資料。這篇報告綜合了這些研究資料的結果，希望護理人員有最新、最有效的文件去幫助癌友及家屬們選擇最合宜的營養及鍛練。這篇報告也討論到這癌病的長期治療過程中所該有的指引，包括了在癌病治療過程中及在末期病患，但大部分的資料是給予無有癌病或者已經穩定的康復者。這篇報告同時也討論到某些特殊的癌症在體重、食物的選擇、食物安全及飲食補助品等。並且包括了一般人對飲食、鍛練、及癌症存活率等的問題。美國癌症協會 2012 年。

癌病康復者應當向醫院問及與 RD (營養專家) 談話，如果有關於營養方面的問題的人，最好是找有 CSO(癌症專長)的經驗的 RD。如果不可能的話，可以詢問 Academy of Nutrition and Dietetics, 找到當地的私人營養專家。

### 在治療中及恢復期的營養

如果病人會惡心、食欲不振而造成體重過輕，則應少吃多餐，用餐期間少用飲料，以幫助攝食。飲料可以在兩餐之間使用，免得脫水。

如果病人無法由食物供給適量的養分，則需使用添加的、營養成分高度飲料或食物以促進能量及養分。

如果病人仍然無法攝取足夠的養分而變得營養不良，則需添加開胃藥物、或使用導管或注射補充養分。

### 在治療期間的鍛練

有足夠的資料顯示鍛練不但安全、在治療期間可行，並且可以促進身體的功用、減少疲勞、提高各方面的生活品質。至於何時開始，怎樣持續則因人而定。

### 美國癌症協會對康復者的建議

1. 要保持健康的體重。如果體重過重，應當限制高熱量的食物及飲料，並且增加身體的活動以減低體重。
2. 要保持固定的鍛練活動。如果可能的話，盡可能地避免不活動，盡快地恢復鍛練。每個星期至少要有 150 分鐘的活動量，包括每週要有兩天的體能鍛練。
3. 飲食攝取應維持含有高量的蔬菜、水果及全穀類食物。

### 癌症末期的病人

健康的飲食與適量的活動是維持末期病人的生活品質的重要因素。雖然很可能會有體重減輕及營養不良的情況，此時，病人需要調整他的飲食選擇及計劃使他獲得足夠的營養成分，並與病癥及治療的副作用相抗衡。輔助食品也可以添加，以保持攝入足夠的養分。

## Adult BMI Chart (成人的 BMI 圖表)

WEIGHT	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245
5'0"	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
5'1"	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46
5'2"	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45
5'3"	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43
5'4"	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42
5'5"	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41
5'6"	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
5'7"	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38
5'8"	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37
5'9"	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36
5'10"	14	14	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35
5'11"	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34
6'0"	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33
6'1"	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32
6'2"	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31
6'3"	12	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31
6'4"	12	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30

Legend: Under healthy weight BMI < 18.5 (Yellow), Healthy weight BMI 18.5-24.9 (Light Green), Overweight BMI 25-29.9 (Orange), Obese I BMI 30-34.9 (Red), Obese II BMI 35-39.9 (Dark Red), Obese III BMI ≥ 40 (Black)

Weight Loss Recommendations
<ul style="list-style-type: none"> <li>For people with a BMI ≥ 30, weight loss is recommended.</li> <li>For people with a BMI between 25 and 29.9, or who have a waist circumference greater than 40" in men and 35" in women, and who have additional risk factors, weight loss is recommended.</li> <li>For people with a BMI between 25 and 29.9 who have no risk factors and do not want to lose weight, prevention of further weight gain is recommended.</li> </ul>

Risk Factors		
<b>Disease conditions:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Established CHD, other atherosclerotic diseases</li> <li>Type 2 diabetes</li> <li>Sleep apnea</li> <li>Gynecological abnormalities</li> <li>Osteoarthritis</li> <li>Gallstones &amp; their complications</li> <li>Stress incontinence</li> </ul>	<b>Cardiovascular risk factors:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigarette smoking</li> <li>Hypertension</li> <li>High LDL cholesterol (≥ 160 mg/dl)</li> <li>Low HDL cholesterol: Men &lt; 40 mg/dl; Women &lt; 50 mg/dl</li> <li>Impaired fasting glucose (110-125 mg/dl)</li> <li>Family history of premature CHD</li> <li>Men ≥ 45 years; Women ≥ 55 years (or postmenopausal)</li> </ul>	<b>Other risk factors:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>High serum triglycerides (&gt; 150 mg/dl)</li> <li>Physical inactivity</li> </ul>

## 康復者運動需知

- 如果康復者有嚴重的貧血時，應當暫時停止鍛煉直到貧血現象改善。
- 如果康復者免疫力較差，當不要去公共的運動場所或游泳池，直到白血球的數量恢復正常。如果是骨髓移植的康復者，也當在移植後一年之內如此注意。
- 如果康復者在治療過程中容易疲倦的，可以改用每天有 10 分鐘的活動代替鍛煉。
- 如果康復者還在進行輻射線治療者，應當避免皮膚的刺激，如游泳池等。
- 如果康復者體內還有導管的，要當心游泳池、河水、海水等，可能使導管堵塞。
- 如果康復者的四肢無力的，應當使用靜態的鍛煉，如室內的單車，而不在踏板上走動。

以上幾點注意事項以外，康復者應當盡量不要不活動，而應當在治療或診斷以後，盡快地恢復鍛煉。美國防癌協會建議，18 歲至 64 歲的成人，每週至少應當有 150 分鐘中度的鍛煉，或者有 75 分鐘高度的鍛煉。如果能超過這個指引，更可能有更多的益處。每次的鍛煉都應當至少超過 10 分鐘的時間，並且應當平均地分配在整個的禮拜之內。康復者也應當每週至少有兩次的增強體能的活動，以鍛煉肌肉強度。65 歲以上的康復者，如果在體能上較弱，也應當盡可能地保持活動，不要長期地不動。

### 中度鍛煉包括：

社交舞蹈或線舞(line dance)，平地上自行車，滑船，園藝（翻土、剪枝），球類（接球、投球），網球雙打，使用人力輪椅，使用手動鍛煉，快走，水中體操。

### **強度鍛練包括：**

有氧舞蹈，快速自行車（每小時 10 哩），園藝（挖土），上坡走路，跳繩，柔道，快走，跑步，球類運動，快速游泳，網球。

### **飲食習慣**

根據評估飲食習慣與癌症的存活率的研究看來，飲食習慣含高單位的水果、蔬菜、全穀、家禽類、魚類者，比飲食中含有高單位的白米、加工肉類或紅肉、甜食、高脂肪的乳類及炸薯條者，其死亡率有顯著的降低。

### **食品添加物**

食品添加物包括維生素、礦物質、氨基酸、或其他濃縮物質。由研究的觀察與臨床的實驗結果顯示，這一類的添加物並不能使癌症患者在診斷後改善預後，或者使存活率升高，甚至還有促進死亡率的可能。

### **使用食品添加物需知**

- 在食品添加物使用之前，身體所需要的營養成分必須由飲食中攝取。
- 食品添加物只能在身體顯示有營養的缺乏時，才可以考慮。例如，維生素 D 過低或維生素 B12 缺乏，或者骨質疏松等。
- 食品添加物必須在營養的獲取量低於需要量的 2/3 時，才能考慮。研究報告指出當營養成分由食物以外的方式攝取時，會對身體有害而無益。

### **飲食安全**

在治療期間，身體的抵抗力會降低，因此，飲食安全的注意相當重要。

- 吃東西之前必須用肥皂洗手並用水完全地清洗乾淨。
- 所有的食物制作必須清潔，包括手要洗過，水果、蔬菜要仔細洗過。
- 生的肉類的安全要特別注意。
- 與肉類接觸過的廚房用具、櫃檯、切菜板及海綿必須清洗乾淨。並要與不必烹煮的食物完全分開。
- 食物必須烹煮到適當的溫度。飲料需要加熱處理過。
- 食物必須存放在低於華氏 40 度的環境中，以避免細菌滋生。
- 在餐館用餐時，當心有食物中毒的可能的地方，如薩拉店，生魚店，等。
- 不要食用沒有煮過的蜂蜜，牛奶，及果汁。
- 有任何疑問時，當向衛生機構詢問。

## 各種癌症

### 乳癌

保持理想體重並維持適當的體重是所有乳癌患者最首要的要素。

黃豆類食物 **Soy foods** 及 **flaxseed**，含有刺激女性荷爾蒙生長的因素，因此有說法要避免這類的食物。根據所有的研究發現，這一說法並不準確。

營養與鍛練是乳癌患者最應當注意到事項。飲食中必須強調高蔬菜、水果，低飽和性脂肪，並需要高纖維素。

### 大腸癌

所有的研究都指出飲食、脂肪過高及身體的鍛練與大腸癌息息相關。防止息肉的生長在目前並沒有找出很明顯的關聯因素。

### 肺癌

肺癌患者的治療通常都相當的激進，可能會造成損傷身體的效果。肺癌患者通常在診斷之前就已經因為飲食不適、抽煙等因素而身體衰弱，體重減輕，血液中的營養成分低。在治療之間或結束之後，康復者可以攝取高能量而容易吞咽的食物，少吃多餐。如果體重過低的康復者，可以使用藥物，或用胃管喂食。如果食物攝取量不足以補充所有營養需要，則需使用多種維生素的添加物。肺癌康復者需要盡量達到適當的體重，攝取營養食物，適度的鍛練。

### 攝護腺癌

攝護腺癌的患者應當盡量地使體重恢復正常，積極地鍛練，攝取高蔬菜、水果，低飽和性脂肪的食物，也要有足夠而不過量的鈣質。雖然這樣的飲食習慣並不一定防止攝護腺癌的復發，但卻是防止心血管疾病的主要因素。

## 一般的問題

### 在治療期間是否應當避免飲酒？

有許多抗癌的藥物都需要在肝臟中消化，如果肝臟因為酒精而發炎，在治療期間會引發抗癌藥物的堆積，可能造成毒性。在治療期間，應當避免或盡量減少酒精的使用，以免阻礙化療或放射線治療的效用。在漱口水中少量的酒精都可能造成口腔的粘膜炎，妨礙療效。

### 抗氧化劑對癌症治療有效嗎？

抗氧化劑可以防止氧化劑對身體的損害，可以防癌。有研究報告說明當人們服用蔬菜和水果時，他們攝取了高量的抗氧化劑（包括維生素 **C**，維生素 **E**，胡蘿卜素，等）使他們對某些腫瘤的危險性降低。而康復者通常對復發有較高的可能，所以他們每天應當多吃高

抗氧化劑的食物。不過，臨床的實驗並不能證實此點理論。只是，如果想要服用抗氧化劑，應當由食物中獲得，而不是由食品添加物而得。

### **食物中的纖維質可以預防癌症或改進癌症的存活率嗎？**

食物中的纖維質是不能被人體消化吸收的碳水化合物。有可溶性（如，麥片）及非溶性（如麥皮及纖維）兩種。可溶性的纖維質可以降低膽固醇，防止冠狀動脈的疾病。纖維也可以幫助排便。豆類、蔬菜、全穀、核果類及水果都是很好的纖維質的來源，對身體有益。

### **亞麻籽（Flaxseed）**

含有很高的維生素及礦物質及纖維也有高單位的 Omega3 脂肪酸。雖然還需要更多的人體研究，但是亞麻籽可以減少腫瘤的生長並有助於一些治療，如 tamoxifen 等。

### **我應該避免吃肉嗎？**

美國癌症協會建議應當限制加工過的肉類以及紅肉的消耗，並減少用高溫處理的烹飪方法，如煎、炸、烤等。

### **癌症康復者是否應該服用“有機”的食物？**

“有機”是描述食物的生長不使用殺蟲劑或基因改良過的肉類，家禽或雞蛋或者是不使用抗生素或生長荷爾蒙的動物的乳類。有機食物可能有較高度營養價值。但是使用有機食物是否對身體的健康有益則並未證實。也沒有研究說明有機食物可以比其他食物更有效地防止癌症的發生，復發，或進展。

### **瑜伽對癌症病人或康復者有益嗎？**

瑜伽很有效地抑制焦慮、消沉、緊張、或壓力等心理因素。但是對體能、健康肌肉的強度等卻沒有明證。如果瑜伽和有氧體操及體能鍛練合併使用則可以使康復者的益處更加顯彰。

### **素食可以降低癌症的復發嗎？**

並沒有這樣的研究結果或證實。但是素食者可以服用較少的飽和性脂肪並有高量的纖維質，維生素等，與美國癌症協會的防癌立場相同。

## 美國癌症協會對癌症的預防的指引

- 一生中達到並維持理想的體重。在不致於體重過輕下，盡可能越瘦越好。在任何年齡都不要增加體重。如果目前已經體重過重者，盡可能地減輕體重，即使只減一點，也比不減要好。
- 要有適度的運動，避免高熱量的食物或飲料。
- 成人每星期至少要有 150 分鐘的中度運動，或 75 分鐘的高度鍛鍊。
- 青少年則每天都有一小時以上的高度運動。避免靜止、躺臥狀態的動作，如看電視等。
- 選擇營養的食物，加強素食。
- 限制肉類或紅肉的消耗。
- 每天至少有兩杯半的蔬菜或水果。
- 選用全穀而不是精米。
- 如果飲酒，應當限量。女士每天不超過一杯，男士不超過兩杯。