

癌症病人的營養照顧

葉光揚（基隆長庚醫院 內科主任）

本文部份內容已於 News98電台10月9日晚上播出

曾嶽元：各位聽眾晚安，我是國泰綜合醫院分子醫學科曾嶽元醫師。我們今天邀請到的來賓是基隆長庚醫院內科主任葉光揚醫師，葉醫師同時也是癌症科醫師，我們今天討論的主題是「癌症病人的營養照顧」。也請葉醫師幫我們說明一下，我們要如何從飲食方面去預防癌症？得了癌症之後需要注意什麼樣的飲食？治療完畢在追蹤的時候要怎樣吃比較好？我們從這幾個方向來看，請葉醫師來和我們談一談癌症病人在治療的時候需要注意哪些飲食概念。

葉光揚：我本身是癌症治療的醫師，每次都會遇到病人問說「要怎麼吃比較好？」「營養要如何照顧比較好？」「我已經沒有腫瘤了，要怎麼注意飲食比較好？」剛剛曾醫師說的三個方向是癌症營養照顧的三大主軸之一。我簡單說明一下，在預防癌症的時候應該是以清淡、簡單的蔬菜水果、少肉類為主；在治療的時候要積極努力的攝取包括蛋白質等等這些能量的補充；在治療後追蹤的時候也可比照預防方面去處理，儘量少紅肉、少油的食物，可以幫助保持癌症不要復發。

曾：我們經常看到如果有人被診斷出來是癌症，通常第一個反應就是吃素、節食等等，這個概念是希望把癌細胞餓死或是有其它道德上的考量，這到底是正確還是錯誤的呢？

葉：很多病人得到癌症第一個都會想說「我真的得了癌症嗎？」大家會去找醫師做確定的診斷，之後就面臨治療的問題，再來是要吃什麼比較好？要吃什麼比較營養？也就是曾醫師剛問的問題「吃什麼才能夠對我在癌症治療的時候比較好？」另有一派的說法是採用「斷食療法」，要把癌細胞餓死，癌細胞餓死之後就會消失了。我這邊跟各位聽眾澄清一點，如果您是採用斷食療法，可能癌細胞還沒餓死，您自己就已經先把自己餓死了。因為沒有營養的話，免疫機能就會下降，可能會造成身體更大的傷害。而且目前在醫療的文獻裡面，也告訴我們這個斷食療法是行不通的。我前幾年有一位肝癌的病人，他就是採取斷食療法，後來他消失了一陣子，再回診的時候瘦得跟皮包骨一樣，從診斷出來到我接手做安寧療護沒有多久就走了。至於在治療方面，關於化學治療的病人吃什麼比較好這部份，大家都會想的一個問題「我在治療的時候吃營養一點會不會讓腫瘤長得更快？」第二個問題是「我要吃多少才叫夠營養？」這邊提供幾個訊息給聽眾，對於診斷癌症來講，「體重」非常重要，在治療的時候要注意體重不要往下滑。有人會問

通訊作者：葉光揚 醫師

電話：886-2-2432-9292 ext 2360

傳真：886-2-2431-5273

地址：20445 基隆市基金一路208巷200號

電子郵件：yehtyng@gmail.com

我「我的體重已經很輕了，再滑下去怎麼得了？」或者說「我已經很胖了，體重滑不下來怎麼辦？」所以我們還是建議維持原有的體重，只要在治療的時候不要讓它下降就好，這是第一個原則；第二個原則是儘量保持每天飲食多元化。癌症治療常聽到的副作用是噁心、嘔吐、食慾會降低，如果食物單一化，常吃某一類食物的話，久而久之在治療上會造成一個嚴重的偏差，甚至同一個食物每天看久了也會沒有食慾，所以我們是贊成飲食多元化。當然有人會問說「多吃一點什麼食物會比較好？」我這邊提供簡單的原則，大家可以去看衛福部網站上的均衡飲食資料，其中有一類食物叫「蛋白質類」，也就是一般所說的肉類，只要將這類的飲食比例提高到占所需熱量的一半，就可以應付體重下降及惡體質的風險。當然，在治療或是其它方式治療癌症的時候，一定要跟治療的醫療院所保持密切聯繫，尤其在體重下降的時候，要主動告知治療的醫師，讓他能夠了解病人現在的狀況，包括食慾、副作用等。目前在癌症治療這方面，我們台灣人民是很有福氣的，因為我們衛福部國建署有在監督、監測各家醫院的癌症病人營養執行現況，所以應該說病人在所屬醫院裡跟治療醫師和營養團隊配合，都可以得到很妥善的營養照顧而達到抗癌成功的效果。

曾：得了癌症以後，除了剛剛講的斷食這方法是不可取的，另外有很多人會改吃素，這個做法好嗎？

葉：有些人改吃素是因為台灣的宗教習慣，有許多民眾會問我「吃素能不能提供正常能量、養份來抗癌？」就學理來講是不夠的，當然也有某些醫院贊成吃素，提出營養素是足夠的論點。但如果因為宗教信仰或是個人習慣的問題，在治療、抗癌的路程中，要改吃素的話，一定要和醫師謹慎的討論和配合。基本上我們從營養素的攝取方面來看的話，單純植物性

的營養攝取還是不夠的，比如說我們身體的白血球、血紅素的製造，還是需要來自動物性的營養素來補充，或許買一些植物性的特殊食品來加強補充，有時會達到異曲同工之妙，但是以長時間來講的話，還是鼓勵大家在日常生活中均衡飲食比偏重素食好。當然身邊還是有許多因為個人宗教信仰、行為，在抗癌上成功的例子，只是要跟醫療團隊保持密切關係，最重要一點是不要每天在意吃素、吃葷的問題。抗癌的路程不是很愉快，所以我們希望儘量藉由飲食方面的調理來保持愉快的心情，因此我個人覺得吃素是可以，但還是要小心謹慎。

曾：假設有個癌症病人他沒有什麼宗教理由，他可以選擇吃素或是吃葷，您的建議是吃葷比較好嗎？

葉：我的想法仍然是建議以均衡飲食比較好，就是六大類食物均衡攝取，有蔬菜、水果、魚、肉類等，以米飯為主，但不特別偏重哪方面。不過我們現在以營養醫學的觀點來看癌症治療方面，大致上還是建議要提高蛋白質的攝取量。簡單來講，以前五道菜裡有一道菜是肉類，現在可能要變成兩道菜中有肉類或是植物性蛋白質，比如說以黃豆、豆腐這些豆類的食物來提高蛋白質的比例。因為很多癌症的病人在營養上都是因為蛋白質流失，造成體力下降、免疫機能不佳，所以我們藉由飲食的攝取，把蛋白質的比率稍微提高一些，來提供一個完整的抗癌環境，讓病人能夠舒服。

曾：蛋白質攝取量要提高的話，需要大魚大肉嗎？

葉：這是個很好的問題，但要提高到多少才叫大魚大肉？剛剛有提到說飲食方面可以比平常再多一道蛋白質類的食物，但是我不贊成大魚大肉，因為這樣我們會覺得好像在吃大餐一樣，這一頓飽足之後下一餐

就會比較不想吃東西。而抗癌病人一般最短化學治療時期是平均六個月，這段時間我們要求維持體重穩定、蛋白質攝取足夠、其它營養素攝取均衡，才能夠達到目標。我不贊成吃大魚大肉，而是建議蛋白質攝取比率提高，由一份變成兩份來進行。那麼怎樣做比較好？再一次以衛福部網站上提供的均衡飲食的準則來和各位說明，或許一般民眾可能記不住這些資訊，其實簡單的原則就是把手掌伸出來，手掌有多大，一天就吃這樣份量的蛋白質。如果說因為化療而體重下降很快，那就吃雙倍份量的蛋白質，我認為這樣就足夠了。大魚大肉偶爾一次沒關係，每天大魚大肉，我想正常人也受不了，更何況食慾下降是普遍癌症病人化療引起的副作用。

曾：食慾下降吃不下是另一個考量，但是需不需要刻意避開大魚大肉？

葉：這應該是大家都想問的問題，「吃大魚大肉會不會刺激癌症生長？」「補充多量蛋白質，腫瘤不是會長得更快嗎？」沒有錯，給這些養份會使腫瘤長得比較快，但是不要忘記，我們現在是在抗癌氛圍，病人接受很多的癌症藥物治療、放射治療，甚至手術，或許沒有這些蛋白質，腫瘤細胞的確是不會生長，但是正常細胞更需要這些營養來復原。文獻裡面也說補充蛋白質是不會有害的，反而鼓勵大家這樣做，才能製造戰勝癌症的機會。蛋白質的補充不但不會直接影響到整個癌症治療的成果，反而可以在治療的過程中提供一個有利的抗癌環境。

曾：希望大家不要用斷食療法想把癌細胞餓死，如果吃營養一點，也不要因為擔心會把癌細胞養大而有罪惡感。

葉：對，只要癌症病人接受治療的環境，這樣的飲食就會提昇抗癌病人的信心。大家想想看，吃東西

是種享受，這個過程如果太制式化，往往會造成病人很不喜歡治療。以我個人看診為例，我們鼓勵病人採取營養療法時會注意很多方面，結果常常遇到很多困難，下次病人和家屬回診時臉都很臭，跟我說「醫師說要努力的吃、注意的吃，結果他都不吃」，每天都為了吃在吵架，主治醫師好像是罪人一樣，變成家庭糾紛的來源。所以我們要多多關心病人飲食方面的問題，如果沒有辦法達到目標的話，我們就循序漸進，比如說不一定要只吃三餐，我們可以少量多餐分開來吃。另外，吃東西也是種視覺享受，所以如果能夠注重菜色的搭配會更好。還有最重要的一點，就是家屬的支持，若有家屬在一旁陪著吃，我想病人都會多吃一點東西，有家屬的陪伴吃東西會比較愉快，也比較不會孤單寂寞。我想這是家人藉由飲食方面的照顧提供全家照護，家庭的向心力也不會因為癌症而沮喪，反而會更團結。

曾：剛剛葉醫師您有提到可以將蛋白質攝取量提高，那麼除了肉類以外，還有哪些食物是蛋白質的來源？

葉：蛋白質來源一般是紅肉、白肉比較多，也有人會問吃什麼比較好？回到原始的問題，肉類會刺激癌細胞生長，所以大家會對肉類感到害怕，所以我剛剛在講現在是「抗癌階段」，抗癌階段是不用擔心肉類的，紅肉、白肉都可以。紅肉就是指豬、牛、羊肉；白肉就是指魚肉，這些都是動物性蛋白質的來源。植物性的蛋白質大概是以黃豆、豆類為主，互相交替的搭配在飲食裡面，這樣子就會得到一個很好的飲食效果，同時間可以兼顧飲食多元性和視覺的享受。

曾：植物性的蛋白質像豆類、黃豆、大豆等，但裡面也有植物性的雌激素，假設病人是乳癌的病人，那

麼該怎麼辦呢？

葉：這是一個非常實際的問題，對於乳癌的病人，因為有很多雌激素所引起的病變，所以有些人認為不要攝取植物性的雌激素。因此我們在治療的時候會有抗賀爾蒙的治療方式，基本上就是抑制雌激素的生長。那麼一般植物性的雌激素會不會造成乳癌生長？在文獻中的答案是不會的，因為植物性雌激素和人體的雌激素是不一樣的。再進一步的研究，不一樣的植物性雌激素反而會有一點保護作用，不過這部份牽扯到比較深的學理，今天就不在這邊多談了。但是一般來講，我們在預防、追蹤癌症的時候，最好不要碰動物性雌激素比較好，而適量的攝取植物性雌激素的話是不會有害的。

曾：請問葉醫師，您說的動物性雌激素是什麼？

葉：就是我們一般講的肉類蛋白質，會提供一些製造雌激素來源。

曾：剛剛葉主任談過蛋白質，大家都瞭解了。那麼脂肪呢？吃太油也不行嗎？

葉：吃油一點的話，要看吃什麼油，因為現在對油方面的問題滿敏感的。一般來講的話，一些保護性的如不飽和脂肪酸、飽和脂肪酸都應該要攝取。我一直在強調均衡飲食，也就是六大類的食物都要均衡攝取，看哪一種需要補充就攝取哪一種，現在很流行補充不飽和脂肪酸、魚油等，其實大部份我們還是依據衛福部建議，攝取的油類需兼顧飽和及不飽和脂肪酸就可以了。

聽眾：醫師您好。我本身正在化療階段，已經從卵巢癌擴散成淋巴瘤，比較沒有胃口。您剛剛講說要補充蛋白質，那除了肉類和植物性蛋白質，還有什麼辦

法能讓胃口好一點？另外，聽說癌症病人對於甜的食物和水果要少吃，有這回事嗎？

葉：不要吃太甜的東西，是指在癌症末期病人的飲食中，碳水化合物的比例要下降，愈少愈好。因為就基本的學理來說，癌症末期的病患，在癌症會使用到葡萄糖比較多一點，所以如果太甜的食物提供葡萄糖多的話，是會促進癌細胞生長的。剛才講的均衡飲食觀念，我想現在大家最大的困擾就是很想問醫師「我到底吃什麼比較好？」但說穿了醫師並不是廚師，也不是專業的營養師，醫師只是藉由營養的方式來幫助病人把化學藥物吃完。還有一個問題是「要怎麼樣食慾才會比較好？」食慾差是在治療或手術時常見的問題，我建議要從藥物方面著手，有些藥物是可以促進食慾的，我想從事治療的醫師大概都了解，最重要的一點是要問病人，在治療之後每天的活動量有沒有增加，有活動肚子才會有飢餓感。還有就是每天的大小便是否正常，尤其是卵巢癌的化療病人，若正在治療階段，有時候腹腔的蠕動會變慢，會造成肚子脹、便秘等不舒服的症狀，也會造成噁心不想吃東西的情況。但若像是感染的問題，還是必需要先做藥物的控制、治療來解決問題。如果剛說的這些活動性、腸胃道蠕動或是其它生理上的因素都沒問題的話，我們再從食物方面著手。在坊間有很多蛋類或豆類的食譜，可以三餐交替的使用，使飲食產生多元化來增加食慾，我們再加上食物的變化性來達成治療效果。

聽眾：我是乳癌的病人，醫師您剛剛說植物性雌激素可以吃，那大豆卵磷脂可以吃嗎？第二個問題是您剛剛說動物性激素最好不要吃，可是在肉類裡面就有動物性激素，所以有人說不要吃牛肉這是對的嗎？

葉：要和聽眾澄清一點，每當卡在「這可以吃嗎？這不能吃嗎？」這個問題時，要針對每個人的身體狀

況來作決定。如果是一個接受化療、放射線治療或是手術的病人，吃東西就沒有這些限制，要儘量攝取營養，以維持體重穩定，才能達到抗癌的效果。如果是預防的話，很多研究告訴我們動物性脂肪、蛋白質都會造成癌症的產生；而文獻中也有提到若在追蹤時期，植物性的脂肪、蛋白質比較具有保護作用。所以問題不是要吃哪些比較好？哪些比較不好？而是要看現在的狀況是怎麼樣，要詢問專業的醫療團隊來作決策才是正確的。

曾：請問您現在還在治療嗎？

聽眾：我現在電療已經結束了。那麼牛肉、卵磷脂還是不要吃比較好嗎？

葉：我建議回歸到蔬菜水果，就是所謂的清淡飲食，所以動物性蛋白質還是要少一點。雖然大豆卵磷脂、異黃酮這方面的東西，都有一些間斷性的報導，但以我們醫師專業眼光來看的話，這些還是僅供參考。至於要吃哪一種？我們當然是鼓勵您治療完成之後儘量以清淡、天然飲食、蛋白質為主，少碰肉類。再回到我們剛說的預防的原則，加上運動，這樣會比較好。

聽眾：我是甲狀腺乳突癌，開刀切除了一大半，想請問醫師我現在可以吃肉或是魚之類的嗎？

葉：在癌症病史的年輕族群中，如果甲狀腺乳突癌沒有轉移的情形出現，預後都會很好。那要不要吃肉類呢？還是回到基本原則，以清淡飲食為主，配合每天的活動來增強抗癌和減少復發的機會。至於說要不要特定吃魚、肉這些食物？我個人是不太建議這樣子吃。第一是因為吃這些食物在研究上的報導並不多；第二是就學理來講，吃這些動物性蛋白質多的話對癌症病人並不太好。所以我再重申一點，當癌症病人治療完以後，在恢復期、追蹤期的時候，儘量保持生理

的活性，同時營養上儘量保持清淡、均衡飲食為主，這樣才能夠保持健康。

曾：葉醫師剛剛有提到一個概念，如果現在正在治療，就要儘量補充營養、均衡飲食；如果已經治療完畢在追蹤，就要清淡飲食，這是不同階段的，請大家不要搞混了。再請問葉醫師，脂肪方面是沒有限制的嗎？

葉：通常在我們吃的食物裡面，動物性的脂肪、蛋白質大多都是同時吃進來的，不可能單純吃蛋白質，脂肪一定也會攝取到。脂肪其實是提供我們能量的重要來源，所以說我們不能在治療的時候不吃脂肪類的東西，所以說不論是紅肉、白肉我們都會建議病人吃，基本上這些脂肪它會化成能量，搭配均衡飲食的話，對病人是不會有什麼風險的。除非在治療前，病人本身就有高脂血症或是心血管方面的疾病，這樣的話，營養師會特別在飲食上建議該注意的事項，比如說從攝取魚類、植物性蛋白質跟脂肪兩方面來作協調。

曾：假設有個病人現在正在做化療，那麼他的飲食方面和平常比起來，要吃比較油還是比較不油？

葉：理論上正常攝取就好，油不油的問題，這要看比例。我們通常會問說飲食裡的脂肪佔多少卡路里比較好？大概是20%就夠了，不能說超過50%都是油。

聽眾：我現在正在打化療針，想請問一下，吃魚要吃海水魚還是淡水魚比較好？還有一個問題，我每天都喝一碗雞湯，這樣會不會造成膽固醇太高？

葉：非常實際的問題，在化療的時候吃海水魚、淡水魚哪一種比較好？就研究方面而言，沒有分海水魚、淡水魚，但就我目前所知道的，有些病人會跟我

們反應，怕污染、養殖或是基因轉殖的問題，不過先撇開這個不談。原則上，海水魚、淡水魚沒有差別，都是可以吃的；第二個問題是吃雞湯好不好？雖然說由我這個醫師來教怎麼煮菜好像怪怪的，但原則上要看雞湯是怎樣的煮法，喝雞湯最重要的一點，就是想萃取一些營養成份出來吃。不過經由一般的烹調方法，煮出來的雞湯只能萃取一些少量的胺基酸和很多油，其實我們大部份都是喝那些油進去，但是喝這些油到底好不好？要看病人本身在治療過程中身體及飲食的狀況如何，有一點很重要，不要忘記，人體需要一些能量的攝取，如果真的什麼都吃不下，那這些油所提供的能量並不是不好，反而是一個提供能量的很好的方法。至於如果說吃的東西種類已經很多，已經足夠基本的卡路里需求，也吃得下其它東西，那雞湯是不是還對身體健康有幫助呢？所以我在這邊建議，適量喝雞湯可以，但不宜大量攝取。何謂適量呢？如果說一天吃一次，我想這是沒問題的；但若每餐都喝雞湯，我想誰都喝不下。現在很多病人有新陳代謝、高血脂方面的問題，還有些有腫瘤、癌症的問題，所以我們要注意這方面的飲食攝取，雞湯是可以提供能量沒錯，但是真的要提供很大的體力，我想還要再研究作進一步的確認。

曾：在治療的時候，我們吃蛋白質、提昇卡路里，那體重是會增加嗎？還是不會增加？

葉：在治療的當中，最好是維持體重不要下降。至於是不是要增加，我想很多病人在被診斷出有腫瘤的時候，無論是因為腫瘤或是心理因素造成的，體重都會有下降的情況。大家都了解「身體質量指數（Body Mass Index; BMI）」，這是我們健康的概念之一，正常人大約18.5到24左右，但是很多癌症病人診斷出來就是小於這個值。所以我們的目標就是儘量接

近這個值，才能增強抵抗力。文獻也告訴我們，治療的時候體重維持穩定，甚至稍微增加接近正常值會幫助化療、放療成功率提高一點。想想看，如果病人體力滿滿，是不是就會有信心接受治療？當然成效也會跟著提高了。

曾：那這樣的話，我再來問個滿弔詭的問題。要讓卡路里、體重增加，其中有個很簡單的方法就是吃糖果。其實在半個世紀之前，德國已經有科學家發現癌細胞是喜歡吃糖的，這部份可以請葉醫師幫我們解釋一下嗎？

葉：曾醫師都問很專業的問題。沒錯，分裂非常快的癌細胞其實很喜歡醣類，因為攝取醣類可以直接提供癌細胞生長所需的能量。所以說愈到晚期的病人，身體裡面癌細胞就會佔了大多數，癌細胞就會吸收更多醣，分裂更快。所以，若癌症晚期的病人在安寧療護的時候，不想做任何更進一步的治療的話，我們會建議對於醣類的攝取就要減少一點。至於要減少到多少呢？大概一天小於125克以下比較適當。曾醫師剛剛有提到癌症細胞需要醣類，如果我們給它為太多糖，癌細胞分裂會愈來愈快，讓病人更不舒服。其實同時癌症末期的病人所攝取的養份，很多都是被癌細胞吃掉，所以在癌症末期或是臨終的病人，碳水化合物的攝取量要儘量減少，病人的生活品質會比較好，同時避免腫瘤加速分裂產生症狀讓病人更不舒服。

曾：癌細胞和正常細胞的能量代謝方式不太一樣吧？如果癌細胞和正常細胞比，癌細胞比正常細胞更依賴葡萄糖的攝取，因此，攝取醣類對於癌細胞生長的幫助會比正常細胞還要來得大對嗎？

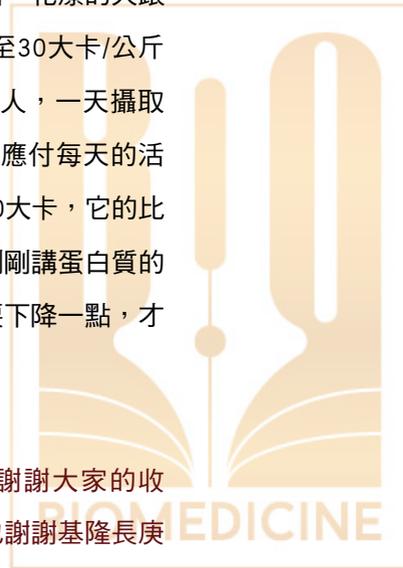
葉：癌細胞和正常細胞的能量代謝方式不太一樣，

因為癌細胞的粒線體喪失部份功能，只能用無氧分解醣類，所以更依賴葡萄糖攝取。假設病人不做任何治療的情況之下，醣類的攝取要更小心。

曾： 所以說癌症末期的病人為了要維持體重，均衡飲食包括蛋白質、脂肪、醣類。醣類要減少，蛋白質、脂肪就要增加了。

葉： 對於癌症病人營養攝取的比例方面，需要多少卡路里？其實在營養醫學會的準則裡面，化療的人跟一般有活動的人差不多，大概需要25至30大卡/公斤/天的熱量。舉例來說，體重60公斤的人，一天攝取1500到1800大卡的熱量，大概就足以應付每天的活動量甚至化療的需求。但是同樣的1800大卡，它的比例還是要做些微的調整，比方說我們剛剛講蛋白質的比例要調高一點，碳水化合物的比例要下降一點，才能夠達到我們的目標。

曾： 今天的節目進行到這裡，非常謝謝大家的收聽，我是國泰綜合醫院曾嶽元醫師，也謝謝基隆長庚內科部主任葉光揚醫師來節目中接受訪問。我們下次再會！



生物醫學
BIOMEDICINE JOURNAL