

# 肝癌【營養補給】

## 營養師·許純嘉 的食與不食

65歲的張阿姨原本是位做事精明能幹的女強人，在一次住院治療時告訴營養師，自己有買到一種專治肝癌的偏方，不僅可殺死癌細胞，還能讓細胞重生，恢復年輕，只是要花好多錢……，且吃偏方時還要配合斷食，才不會吃到毒素……。

什麼東西可吃，什麼東西不能吃是許多初罹癌症友必問題，偏方該不該相信則是第二題。針對肝癌癌友，我們可先了解三項東西該避開——

### 酒精、生食、黃麴毒素不要碰

戒酒雖是老生常談，但也因為重要，因此仍要再次強調，門診有些病人會問：「那自製藥酒呢？」「自釀的天然水果酒呢？」

不建議飲酒是由於酒精會誘導肝臟進行發炎反應，導致肝纖維化或肝硬化。酒精與其他肝癌危險因子（如B型肝炎、C型肝炎等）一起出現，對人體的傷害更是一加一大於二的

效果。肝功能不佳又飲酒，就像堅持讓零件缺損的機器運轉，會引起更大故障，因此，對於自製藥酒或自釀私酒，仍不建議飲用。

世界衛生組織多年來持續公告黃麴毒素為致癌物之一，尤其針對肝臟與腎臟。黃麴毒素多存在發霉穀類、堅果類或蔬菜等食材，由於台灣環境濕熱，食物容易存放不當而長黴菌，肉眼未必能察覺，建議肝癌個案在食材選擇上，可選較小包裝，較不會開封後很久還吃不完。有傳聞說食物只要煮熟或有加熱，就可將黴菌、毒素去除，可惜事實並非如此，許多毒素無法透過高溫去除，黃麴毒素便是其中一種。

### 那該注重於吃那些東西呢？

肝癌個案治療期間，飲食原則建議以均衡為主，再視療程或個別情形補充優質蛋白質或支鏈胺基酸。**均衡飲食**說來簡單，但未必大家都有做到。以纖維來說，有針對肝癌的研究指出，每日食用100克（以上）蔬菜可





提高預防肝癌的強度<sup>(1)</sup>，國民膳食建議攝取量也建議每日膳食纖維要吃 25-35 克，但台灣 102-105 年的營養狀況調查發現，45 歲以上男性平均纖維攝取量僅 17.2-18.1 克，45-64 歲女性則為 18.8 克。要吃到足夠纖維量，菜單選擇上主食要多全穀雜糧類，例如十穀飯、蕎麥麵，也可以用香菇、木耳入飯做成燉飯、炊飯等，且每餐至少搭配半碗以上的青菜，才能攝取到基本的纖維量。

切肝術後個案可在術後 1-3 個月內，補充優質蛋白質，幫助傷口癒合與組織再生，以 60 公斤成人體型來說，術後每日蛋白質建議約 72-90 克，可每餐吃約 2/3 個手掌至 1 個手掌大的肉類，或替換成蛋、黃豆、魚類等，天然食材中，建議多以白肉、

魚肉為主，若吃不完這份量，可改補充較濃縮的高蛋白營養品。不過，若個案在病程上需限制蛋白質，例如並非單純肝癌，還有腎功能異常、高血氨等問題，仍建議依當下醫療人員評估後給予的建議為主。

有研究指出，口服補充支鏈胺基酸可減少切肝治療後的肝癌個案復發機會。對於提升進行射頻燒灼術、化療後的肝功能也有幫忙<sup>(2)</sup>，不過，胺基酸類營養品利用率要好，身體須先有足夠熱量，且無論在何時，人體都不可能單純靠斷食來餓死癌細胞，適當熱量與蛋白質在營養治療上十分重要，營養不良反而會影響治療效果。

維生素 D 也是近幾年詢問熱門的癌症營養補充品，的確是有研究結論指出體內缺乏活性維生素 D 的肝癌個案預後較差<sup>(3)</sup>。不過，要明確提出維生素 D 介入能有治療肝癌的效果，恐怕還要更多大規模的研究<sup>(4)</sup>，建議若要補充，可與醫師、營養師討論，並檢驗確認是否缺乏，補充後也須作追蹤，讓治療更有科學根據。

電視、地下電台常流傳許多民俗偏方，當過於徬徨、焦慮時便往往喪失判斷力，病急亂投醫，倘若只是無效產品，或許就當花錢買心安，但若是傷身、傷肝的產品，甚至因此延誤治療，往往還是自己與身邊家人需要付出代價。因此，在抗癌、防癌路上，懂得判斷什麼是誇大言詞，或能適時諮詢專業意見，保持正向心情，才更能走得長遠。🙏

[1] Ichikawa K, Okabayashi T, et al., Oral supplementation of branched-chain amino acids reduces early recurrence after hepatic resection in patients with hepatocellular carcinoma: a prospective study. *Surg Today*. 2013 Jul; 43(7):720-6.

[2] Kawaguchi T, Shiraishi K, et al. Branched-chain amino acids prevent hepatocarcinogenesis and prolong survival of patients with cirrhosis. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2014;12:1012-1018. e1.

[3] Finkelmeier F, Kronenberger B, et al. Severe 25-hydroxyvitamin D deficiency identifies a poor prognosis in patients with hepatocellular carcinoma - a prospective cohort study. 2014 May; 39(10):1204-12.

[4] Kerstin Schütte, Christian Schulz, and Peter Malfertheiner. *Gastrointest Tumors. Nutrition and Hepatocellular Cancer*. 2016 May; 2(4): 188-194.