



# 肺癌飲食迷思 Q&A

營養師·陳燕華

肺癌罹患率有逐漸上升趨勢，過往需開肺手術現在則用胸腔鏡手術，縮短了住院天數及復原時間。在腫瘤治療過程中，在飲食部分常會聽到坊間許多似是而非的說法，下面列了幾個常見腫瘤飲食迷思並給予說明：

**Q1 聽說滴雞精很營養，要準備滴雞精（滴牛肉精或煮魚湯）給患者喝，補充營養及體力。**

**A：**滴雞精市售價格 150-250 元，100ml 熱量約 15-30 大卡，營養素約 3.5-7 公克蛋白質，相當於半顆雞蛋到一顆雞蛋營養，腫瘤治療過程中要攝取足夠營養及蛋白質，以維持免疫力，避免體重減輕，因此滴雞精只能當作水分補充。

**Q2 聽癌友們口述腫瘤治療期間一定要補充左旋麩醯胺酸，避免嘴破，腹瀉？**

**A：**目前腫瘤實證醫學中對左旋麩醯胺酸使用以頭頸癌及口腔癌建議使用，有助於因放射線治療造成口腔黏膜修復，至於其他腫瘤科別並無建議使用。人體只要攝取蛋白質（如豆魚肉蛋類及乳品類）經由胃腸道消化吸收後，就會轉化為部分左旋麩醯胺酸供給身體所需。有關口腔粘膜炎（嘴破）若因化學治療造成，建議在治療中可含冰水或小冰塊，可降低口腔粘膜炎發生。

**Q3 聽說兩隻腳（雞鴨鵝）不能吃，因為很毒，會讓腫瘤細胞長出來？**

**A：**人體免疫力來源來自食物中足量蛋白質，蛋白質即豆魚肉蛋類及乳品類，兩隻腳（雞鴨鵝）即屬於蛋白質，攝取後經胃腸消化分解，轉換成胺基酸由腸道吸收，在法國鴨肉及鵝肉是優質食材來源，屬於白肉類，膽固醇含量較低。因此吃兩隻腳（雞鴨鵝）會讓腫瘤細胞長出來是不實說法。



#### Q4 聽說癌症病患不能吃芒果、茄子，因為很毒？

**A**：芒果屬於水果，茄子屬於蔬菜。顏色鮮艷，植化素高，抗氧化佳，可以刺激免疫力與減少致癌風險。因此攝取會“毒化”身體，導致癌化是不實說法。但若有過敏體質，可諮詢合格中醫師。

#### Q5 要餓死癌細胞，所以不能吃太營養？

**A**：人體細胞更新需要營養，因此在腫瘤治療過程中要攝取足量熱量及蛋白質，否則沒有體力支撐療程，且免疫力下降更容易引起感染。當免疫力下降代表體內免疫系統辨識及吞噬不正常細胞能力也跟著下降，癌細胞為了生存反而會促進血管新生獲取更多營養，因此餓死癌細胞是錯誤觀念。

#### Q6 因為被診斷癌症，因此原本吃葷食現在開始吃素？

**A**：治療期間容易出現貧血，素食飲食中植物性鐵吸收率較差，人體血紅素不足身體易感疲憊，進而影響食慾，不建議在腫瘤治療期間將原本飲食習慣做大幅度調整，這樣容易造成飲食不均，建議等療程結束一段時間再做調整。

#### Q7 生機飲食有助於留住更多營養素，因此治療過程中要多吃？

**A**：腫瘤治療過程中，白血球指數有時會下降，生機飲食食物未經過烹煮滅菌，會增加感染風險，因此不建議在治療過程中採用生機飲食。

#### Q8 腫瘤治療會沒元氣，因此要吃人參補元氣？

**A**：建議腫瘤治療服用中藥前，建議詢問當科腫瘤醫師，避免因藥物間交互作用引起身體不適（例如心跳過速、肝腎功能下降等）；另外建議找合格證照中醫師“望聞問切”評估體質是否適合服用人參（高麗蔘，粉光蔘）等中草藥。切勿自行購買服用。

#### Q9 腫瘤治療期間因病情需要給予鼻胃管灌食，因為只有吃牛奶擔心營養會不夠？

**A**：當無法由口進食獲取營養而給予鼻胃管灌食，是依據體重給予管灌配方。管灌配方成份非“鮮奶”，其灌食配方需有衛福部“特殊營養品”標示，其營養素都是合法認證，只要灌食熱量達到患者營養需求，不用擔心營養不足；一般市售一罐熱量約 250 大卡，因此一天灌食至少要 6 次（1500 大卡），患者營養需求及灌食配方必須經由營養師評估，建議可至營養門診—2F 31 診諮詢，若住院期間可以詢問病房營養師。

均衡飲食且攝取足量熱量與蛋白質是癌症患者最好的飲食方式。🍌

