



# 保健食品 聰明選 抗癌加分

藥學部藥師·陳昱旻

惡性腫瘤高居國內十大死因之首，其中肺癌是死亡率第一位，食道癌則是第九位，致使國人聞癌色變。肺癌、食道癌治療方式複雜且日新月異，主要包括手術、化學治療、放射線治療、其次是標靶治療及免疫治療等。不管病人採用何種療法，身體保健營養的支持及免疫力加強，相當重要！所以「得了癌症，該吃什麼保健食品比較好？」，本文將對坊間琳瑯滿目之保健食品稍加介紹。

## 營養補充的根本 —「熱量及蛋白質補充品」

跟癌症對抗重要是營養打底和預防體重減輕，且因癌細胞會大量消耗熱量，所以首當考量的就是「高熱量及高蛋白補充品」。市售產品如益富的益力壯高氮、亞培愛美力、金補體素（高蛋白配方）等，其中成分選用乳清蛋白或大豆分離蛋白較易消化，比較不會脹氣。有些食道癌病人由於食道狹窄或治療副作用，無法經口進食，可選用管灌配方。

## 全方位癌症營養支持 —「腫瘤專用營養補充品」

若癌友即便已攝取高熱量和高蛋白，體重仍無法回升，就得換吃腫瘤專用營養配方，才能壓制慢性發炎及代謝異常狀態，使體重容易回升。市面上如倍力素（ProSure）、倍速（Supportan）、金補體素倍力、飲沛（Impact）、完膳（Complete）、頤得健（Ethanwell）等。每種產品的熱量與內容物都有些差異，但成分不乏含魚油、精胺酸、麩醯胺酸或是多種天然抗癌成分。這些產品主要提供手術/放、化療治療中及調養期之患者足夠熱量及蛋白質，可增加對於治療的耐受力、健全體內免疫系統，同時延緩身體肌肉異化流失，避免發生惡病質。既然產品是腫瘤專用配方，注意不適合一般人食用。

## 免疫營養加強 —「單方補充品」

單方補充品是提供治療時或術後所需的特殊營養素，相較之下熱量及蛋白質就少很多，所以勿當做唯一營養來源！常見如麩醯胺酸、魚油及精胺酸。

麩醯胺酸是癌友非常流行的營養補充品，坊間常見產品「速養療、福惜素、基速得」等。它主要功效是降低化療、放療的腸道及口腔黏膜破損、潰瘍、手腳麻、腹瀉等副作用。注意因為熱會破壞麩醯胺酸，因此請使用冷開水沖泡。魚油所含  $\omega$ -3 脂肪酸（EPA、DHA）可減少腫瘤細胞導致的發炎反應，減少體內肌肉、脂肪及熱量消耗速率，達到穩定體重效果。精胺酸可增加蛋白質合成、加速傷口癒合、提高 T 淋巴球的增生與活性。但過量攝取恐會增加癌細胞轉移風險，且精胺酸本身也是一種自由基，因此不鼓勵癌友大量攝取。

## 預防、保健為主 —「特殊補充品」

特殊補充品以提升免疫力，加強對抗癌細胞、輔助營養為主，但是重要的「熱量及蛋白質」皆不足。市售常見如褐藻糖膠（fucoidan）、靈芝、冬蟲夏草、牛樟芝、巴西蘑菇、姬松茸、綠力康（Reallycare）、中草藥、直銷產品等。因不確定與西藥是否具有交互作用，因此癌友務必詢問專業人員後方能服用。

## 結語

保健食品是基於預防角度，補足身體缺乏部分，修補因治療所產生的損傷，期能幫助癌友順利完成治療療程。建議大家以正規治療為主，主動諮詢醫師、藥師或營養師後再購買保健食品。在選擇上應依個人需求，且具成分明確、充分科學實證、合法的廠商或是商譽良好的大廠牌為主。且如果想服用保健食品，請告知您的醫療團隊，帶著產品和包裝，請專業人員幫忙看看如何服用或成分是否會影響您的健康與治療成效，期能相輔相成、營養滿分、抗癌加分。🙏

	熱量及蛋白質補充品	腫瘤專用營養補充品	單方補充品	特殊補充品
高蛋白	✓	✓		
高熱量	✓	✓		
免疫成分		✓	✓	✓
營養價值	均衡營養補充，加強熱量供給	均衡營養補充，加強熱量供給，額外添加免疫成分	免疫營養補充	提升免疫力、輔助營養