

肿瘤患者到底要 不要忌口？

广元市中医医院肿瘤科

肿瘤患者营养治疗的目的

- 补充肿瘤代谢需要的消耗能量
- 提高机体的耐受力
- 维持**体重**在正常范围(18.5-BMI-24)

BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m)的平方

- 增强对**治疗**的承受力，帮助复原体力



改善肿瘤患者营养状况的原则

补充热量

- 提供热量的食物：淀粉类食品、肉类、水果、奶
- 若体重减轻、食欲不振，不妨多吃点营养较丰富的甜品，如豆腐花、红豆沙及芝麻糊等增加体力



改善肿瘤患者营养状况的原则

补充热量

- 患者不宜减肥
- 应减少选用热量低的食物如清汤、清水、茶、咖啡等，这些食物只能提供饱腹感却不能满足热量的需求



改善肿瘤患者营养状况的原则

增加蛋白质

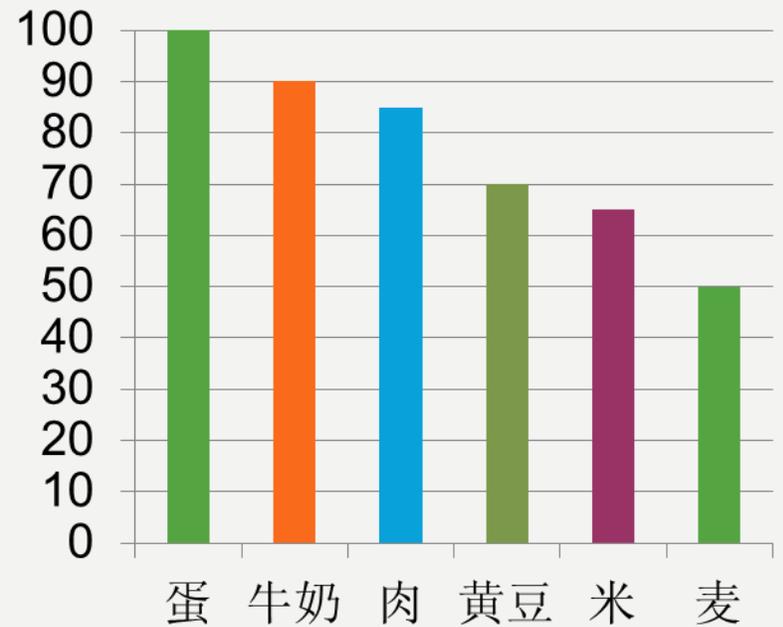
- 患者接受治疗期间，蛋白质需求量是平时的1.5至2倍，所以要多进食含有丰富蛋白质的食物，选择一些高质量的蛋白质，如蛋、奶、肉类，海产品和黄豆制品



改善肿瘤患者营养状况的原则

维持饮食均衡

- 每天的食谱应包括五谷类、肉类、蔬菜水果和奶类
- 若进食食物品种不足，身体会消耗体内的脂肪及分解自身的肌肉组织，以弥补缺失的热量，这是消耗性疾病的由来



(注：列表为相同质量所含蛋白质的含量g)

肿瘤患者饮食营养的要求

- **营养素**要相对**均衡**，满足“于脏腑有宜”的要求，符合病情和治疗需要，有利于治疗和养生
- **总热量**要**充足**，满足身体在治疗康复期间的营养需求



肿瘤患者饮食营养的要求

- 食材新鲜、科学烹调、**保留营养素**
- **将食物软化**至熟、湿、润、滑、爽
的形态，如汤粉面、汤饭、肉碎粥、
肉蓉等



肿瘤患者需要“忌口”吗？

盲目忌口
控制饮食 “饥饿疗法”



过度、盲目
补充营养



应该忌口的食物

- 腌制类、熏制类食品
- 生冷类食品
- 油炸、烧烤类食物



应该忌口的食物

- 发霉的食物



- 戒烟限酒

你想了解的**发物**

营养科医生表示：

发物并不是完全不可食



可进食相对等的食物

发物是指富于营养或有刺激性特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病宿疾)或加重已发疾病的食物。

如：公鸡换母鸡，鲤鱼换鲫鱼，猪头肉换瘦猪肉，不能进食生冷食物可以换熟食

忌口的原则

避免多骨刺、粗糙坚硬、
粘滞不易消化食物

避免有致癌或促癌
的食物：腌制、
烟熏食物

避免味重、过酸、过甜、
过咸、过冷、过热以
及含气过多食物

忌口应遵循的原则

- **肝肿瘤**患者：忌食油腻、煎炸、辛辣类食物
- **肺肿瘤**患者：应避免牛、羊肉、带鱼、辣椒、韭菜、大蒜等
- **鼻咽肿瘤**患者；应避免食用热性食品如辣椒、鹿茸、高丽参、羊肉
- **乳腺肿瘤**患者：应避免食用含高雌激素的食物如蜂皇浆、雪蛤油、燕窝
- **前列腺肿瘤**患者：应避免食用含高雄激素的食物如鹿茸、动物睾丸

忌口应遵循的原则

严格地说，世界上**没有**
 **任何一样物质是绝对不能食用的**



对被人们普遍认为的忌口物，如果是**偶尔少量地尝尝**，对所患的疾病**也未必会产生严重的影响**



热性病：忌辛辣、油腻及煎炸食物

寒性病：忌生冷食物、清凉饮料

每个个体和每种肿瘤均有一定特殊性，具体的忌口因人因病而异

关键在于**掌握好其尺度**，忌口的目的是减少不良因素对身体的伤害，降低肿瘤复发或转移的机会

营养科医生建议：

- 宜食用新鲜的食物
- 尽量不用加工食品
- 食物应该多样化



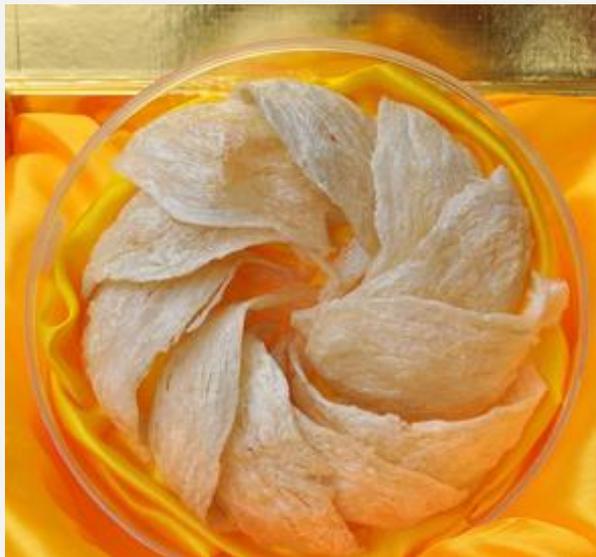
营养科医生建议：

- 食物烹饪方法：**以易消化为主**
- **喝汤吃渣**，营养全面
- **均衡饮食**，不能偏食



营养科医生建议：

- 食品并非越贵越有营养



抗肿瘤治疗期间的忌口

- 放疗期间：

忌辛辣

- 化疗期间：

忌油腻、生冷

- 手术前后：

忌辛辣



腹泻病友饮食建议

避免进食高纤维、生冷食物

如全麦食品、蔬菜、水果、干果、果仁等、肥腻食物

避免味道太浓或太甜的饮品

如咖啡、浓茶、奶等

应选用低纤维食物

如白面包、白粥、肉类、海产类、蛋类、瓜类、果汁等

宜清淡汤水

苹果、白粥、西米等有止泻作用可适量进食

便秘病友饮食建议



多饮水，
每天最好
2L



多吃高纤
维食物



少量多餐，
放松心情，
适量运动

便秘病友饮食建议

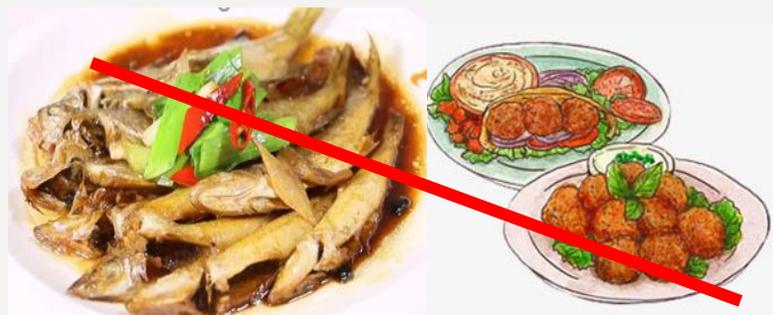
富含高纤维素的
食物：新鲜的水
果如西梅、橙子，
蔬菜、冬菇、金
针菇、木耳，芝
麻糊、番薯粥



如果便秘持续，
请联系医生，适
当的轻泻剂和药
物可缓解便秘

肝癌合并门静脉高压 病友饮食建议

- 避免吃一些生硬的食物，如带刺的鱼、带脆骨的肉、干炸丸子及粗纤维多的食物
- 发生上消化道出血的患者在止血后才可以进食



肝癌合并腹水病友饮食建议

- 腹水患者应严格控制钠和水的摄入，给予低盐、无盐或低钠饮食
- 宜吃赤豆、鹌鹑蛋、海带、青蟹、黑鱼等



均衡饮食餐单举例

早餐： 水蛋、瘦肉粥、绿叶青菜、玉米汁

加餐： 牛奶或者酸奶、坚果仁一小把

午餐： 杂粮粥、上汤辣椒叶、清蒸黄花鱼

加餐： 水果一个

晚餐： 番薯南瓜粥、
番茄炒蛋、
山药炒木耳



夏季营养食谱

凉瓜炒蛋

功效：凉瓜（苦瓜）所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用



夏季营养食谱

红豆西米露

功效：清热解毒、祛暑
止渴、利水消肿、美肤
养颜、嫩白皮肤



夏季营养食谱

木瓜雪耳羹

雪耳补脾开胃、益气清肠、滋阴润肺，富有天然植物性胶质，具有滋阴的作用，是可以长期服用的良好润肤食品，和木瓜搭配在一起后使得营养更胜一筹



夏季营养食谱

薏苡仁（薏米）橘皮粥

材料：薏苡仁50g，玉竹10g，
橘皮5g，大枣10枚，粳米
200g

功效：有清热祛湿，健脾益
气生津的功效



夏季适宜汤水

清补两汤：健脾益气，清热利湿

材料：生、熟薏米、沙参玉竹、淮山、莲子、干百合各30g，瘦肉500g

做法：1、将所有材料洗净，生熟薏米、莲子及淮山先用清水浸30分钟，瘦肉切件出水

2、烧开水，下所有材料（连浸水），水滚后用慢火煲1个半小时，下盐调味即可



夏季适宜汤水

木瓜养颜汤：滋阴润肺，化痰通便

材料：木瓜250g，红萝卜、玉米各1根，
南北杏各15g，雪耳2朵，瘦肉500g

做法：1、将所有材料洗净，木瓜、红萝卜、玉米

切件；雪耳以水泡发，去蒂分小件；南北杏用水浸30min；
瘦肉切件出水

2、烧开水，下所有材料（连浸水），水滚后用慢火煲1个半
小时，下盐调味即可



推荐食物

动物性食品

瘦猪肉、牛肉、羊肉和鸡、鸭、鸽肉及禽蛋等；黄鱼、海参等

植物性食品

新鲜的蔬菜、水果、豆浆、豆腐、红枣、桂圆、核桃、海带、紫菜、海藻等

推荐食疗

石斛二参汤

组成：石斛、沙参各1两，西洋参3钱，女贞子5钱，水鱼1只

制法：将水鱼洗净去内脏，加入上述药材加适量水后同煮至

水鱼酥熟，饮汤食肉

功能：益气健脾，养阴生津。适用于

肿瘤放疗出现的口干咽燥或潮热盗汗，

心烦不眠等阴虚见证者



推荐食疗

虫草芪杞大枣汤

组成：冬虫夏草3钱，黄芪1两，枸杞子5钱，大枣10枚，瘦肉适量

制法：将上述药材洗净，加入适量水与瘦肉同煮至瘦肉熟烂为度，饮汤食肉

功能：补肝肾，益气血，适用于平日

肝肾不足，气血亏虚头目眩晕，腰痛

脚软、食少体倦等症



简易食谱



一斤蔬果一两肉，一两杂粮一把豆

总结

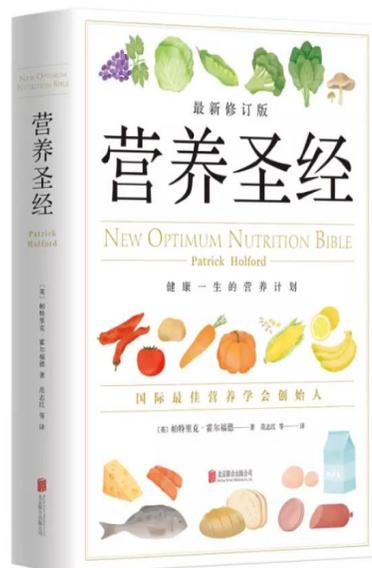
- 五味调和，不可偏嗜
- 食宜细缓，不可粗速
- 先饥而食，先渴而饮
- 食前忌动，食后忌静
- 胃好恬愉，量腹而受



附表

营养素	食物来源
维生素C	新鲜蔬果：猕猴桃、柑橘类水果、草莓、鲜枣、鲜辣椒、苦瓜、豆角、菠菜、土豆
有机硫化物	大蒜、葱姜、洋葱、菜花、圆白菜、白菜、白萝卜
番茄红素	番茄、西瓜、西柚、鲜辣椒、柿子
胡萝卜素	深绿叶菜、胡萝卜、南瓜、红薯、彩椒、木瓜
叶酸	菠菜、茼蒿、红苋菜、桔子、西红柿、木瓜、核桃
钙	牛奶、芝麻、海产
硒	全谷、小麦胚芽、芝麻、海鲜、大蒜
膳食纤维	蔬菜、水果、粗杂粮、豆类、坚果

推荐书籍



谢谢观看