

肺癌病友座談會---營養相關 Q&A

Q1. 超商的礦泉水都要煮嗎? 低溫殺菌的鮮奶或優酪乳、優格食品可以食用嗎? 還是最好不要?

A: 癌症治療可能影響免疫功能，食用未完整殺菌的食物易造成感染。故應避免生食(生菜、生魚片、生乳、未全熟的肉)。礦泉水的來源或包裝材料(瓶口密封度、瓶身縫合線)都可能影響生菌數，故盡可能飲用煮開的開水。乳製品建議使用奶粉或保久乳。鮮奶和優酪乳等食品是由生乳製成，相較於奶粉與保久乳，殺菌時間較短且殺菌溫度較低，故存在污染的可能性較高，而不建議於治療期間食用。

Q2. 有必要喝“鹼性水”或特別改變體質酸鹼性的食物嗎? (坊間傳說酸性體質易致癌)

A: 正常人體內的酸鹼度屬於弱鹼性(pH 值: 7.35-7.45)，由肺、腎臟器官維持體內的酸鹼平衡，在器官功能正常運行下，酸鹼值會呈穩定狀態。食物對健康的好處，並不在其酸性或鹼性，而在於含有多少營養素和其他有用的成分，提醒您，營養攝取必須是均衡的，因此食物種類仍宜多變化，才能獲取更多其他營養素。

Q3. 肺腺癌病人使用艾瑞莎是否會對味、嗅覺有稍微改變?是否不宜攝取過多鹽分，一旦吃太鹹，對肺腺癌病人身體有何影響?

A: 艾瑞莎(Iressa)常見的副作用為皮膚疹、腹瀉等，也可能會因個人體質或心理因素導致食慾不振、味覺改變或其他副作用。適量鹽分調味可促進食慾，有助於增加營養攝取。身體出現水腫、肺積水或醫師特別叮嚀之問題，則必須留意鹽分攝取，否則視治療階段性問題，以「吃得下」比「吃什麼」來得重要。

Q4. 哪種類別的魚油(魚種)營養價值較高，宜多攝取?魚油對肺腺癌病人的幫助?

A: 魚油常被提及的主要營養成份為 EPA 與 DHA(深海魚為豐富的來源，如: 鮭魚、鱈魚、鮪魚、鯖魚、石斑魚、秋刀魚、沙丁魚...等)，能改善癌細胞導致的發炎反應，減少體內蛋白質分解及體重下降的情形。魚油另有降血脂、抗凝血、減少血栓形成的功能，所以接受手術、化學治療之患者，易有失血及凝血功能不全之問題，對於魚油補充須特別留意，扣除日常飲食的攝取量，約可補充 1-2 克的魚油，但購買市面上的魚油產品時，仍需留意是否有重金屬含量檢驗的認證，詳細補充量仍建議請教專業醫師、營養師，以便進一步了解並適當攝取。

Q5. 雞精、養氣人蔘是否可吃?

A: 雞精是由雞肉燉煮、濃縮、去除脂肪所製成，如有心血管疾病、高血壓、腎臟病的患者，應注意攝取量，避免鈉、鉀攝取過多情形。對於癌症患者而言，食用雞精是容許的，但畢竟雞精提供的營養有限，建議不要本末倒置，仍應著重於天然食物之攝取。而人蔘、當歸、黃耆...等中藥材在進行化療階段不建

議攝取，主要因為治療容易造成的血小板下降，避免食用中藥產生的凝血相關問題，因此如選購雞精建議原味即可，其他含有中藥的成份較不建議食用。

Q6. 花粉、蜂蜜是否可吃?

A: 花粉類似蜂膠、卵磷脂、大豆異黃酮...等，屬賀爾蒙單位劑量高之產品，不建議女性癌症病友食用，且目前仍尚未有確切研究指出補充此類產品之實質功效，故不建議特別食用；蜂蜜則建議選購合格標示之來源，以確保衛生安全。

Q7. 有人說癌症患者最好吃植物蛋白而不要吃動物蛋白，為什麼?

A: 影響癌症發生的原因很多，除了部份遺傳因子外，環境中也有許多觸發因子，有些甚至是不明原因的，蛋白質對於身體的功能在於提升免疫力、幫助組織修復、肌肉合成...等，而主要來源為瘦肉(雞肉、鴨肉、豬肉、牛肉...)、海鮮(魚肉、蝦、蛤蠣...)、蛋、豆製品(豆腐、豆干、豆包、豆漿)、乳製品等，若患者本身非宗教因素或特殊飲食禁忌，就營養均衡及選擇性多元考量，鼓勵食物種類仍宜多變化，才能獲取更多其他營養素。

Q8. 糖和牛奶是否對癌症病人比較不好?

A: 精緻糖類食物，例如：甜食、飲料、糕點...等，相較於其他天然食物，固然營養及健康性不佳，但對於治療中如有食慾不振、胃口不佳、進食量少...等問題之患者，「吃得下」則置於第一優先順位。而牛奶的使用若本身沒有腹瀉、腹脹等消化不適的情形，也是蛋白質及鈣質攝取的選擇來源。

Q9. 煮任何東西都不適用中藥嗎?哪些可放?

A: 正規治療乃以西醫為主，中醫的角色在於體質調理或改善治療產生之不適應，在食用中藥前建議詢問主治醫師，並循合格中醫師進行進一步討論。

Q10. 堅果是生的嗎?原味或調味?

A: 市售堅果有生、熟之分，一般建議經烘培後才可食用，大部分販售商品大多經過調味、拌炒，選用時，需注意包裝完整、清潔衛生。

Q11. 低血壓要吃什麼東西?

A: 貧血、體重不足、營養不良都可能有低血壓的情形，就飲食方面，建議均衡攝食、維持理想體重，並配合適度的運動，較能從根本來改善心血管功能，但仍建議詢問專業醫師進一步評估身體種況、用藥情形或其他可能相關因素，以釐清主要問題。