

癌症長者之飲食建議

營養師 謝薰慧

近年罹癌人數不斷上升，癌症病友沮喪及家屬人心惶惶，有時聽信偏方導致病友營養不良，影響治療效果。因此，針對癌症長者常見的飲食迷思加以說明，因為正確的飲食觀念對癌症長者的營養支持是相當重要的。

迷思一：聽說雞、鴨、鵝兩隻腳的家禽類為最毒，癌症病友不能吃；只能吃四隻腳豬肉？

解答：錯！兩隻腳的家禽類(雞、鴨、鵝)和四隻腳的畜牧類(豬、牛、羊)兩者都屬於動物性蛋白質食物，是提升人體免疫力的重要來源，兩者都可以吃。如果仍不放心或癌症長者牙口不好者，軟質的魚類或植物性蛋白質食物，如：豆腐、豆漿、豆包、豆花，都是不錯的選擇。

迷思二：聽說癌症長者喝雞湯、魚湯比較有營養，這是真的嗎？

解答：錯！家屬辛苦熬的濃縮雞湯、魚湯含少量蛋白質、胺基酸、脂肪、維生素、礦物質…等，看似含多種營養素，但

對病友而言，這些多種但「少量的」營養素是無法支持病友的營養需求。雞湯、魚湯所含的營養素遠遠低於一隻雞腿或半條鱸魚。舉例來說一碗濃縮雞湯約含 3 至 4 公克蛋白質，而一隻雞腿就有 14 公克蛋白質，相較起來，固體食物(雞腿)所含的蛋白質比液體食物(雞湯)還多。因此，家屬要改變飲食觀念，讓病友先把雞肉吃完，再喝雞湯吧！

在癌症治療前、中、後有飲食問題，請諮詢醫院癌症專科營養師，營養師會提供正確的方法補充營養，並個別設計癌症長者適合的飲食計畫。唯有不聽信偏方、不道聽塗說、打破飲食迷思，有良好的飲食觀念及均衡營養攝取才能讓癌症長者儲備體力、對抗疾病。