

常見Q&A



01

Q：網路傳言說攝取澱粉(醣)會養大癌細胞，所以我都不敢吃澱粉，自從開始治療後，飲食很少吃澱粉(醣)，大多攝取蛋白質食物，但近期發現體重有明顯下降的現象，該怎麼辦？

A：雖有研究指出癌細胞喜歡吃葡萄糖，若認為只要透過斷絕糖(醣)分，就可以成功殺死癌細胞，這並非正確觀念！雖然癌細胞大多利用葡萄糖作行無氧代謝快速產能，但並非沒有葡萄糖就能絕對抑制代謝，因細胞仍可分解胺基酸或脂肪利用作為能量來源。

「醣」是俗稱的碳水化合物，經身體消化後會分解產生提供身體所需的能量，食物來源包含五穀根莖類、蔬菜類、水果類，重點是適量而非不能吃。癌症營養照護中，強調以均衡均衡高蛋白飲食，並搭配適量醣類食物及優質脂肪來源，才能提供身體所需能量，維持瘦肉(肌肉)組織，避免體重明顯下降。

02

Q：目前接受同步化學放射線治療，放療前白血球3-4千，化放療後白血球大約只有1-2千左右，飲食正常，蛋白質食物也吃很多，治療期間也會每天補充一瓶癌症專用含魚油的配方，白血球一直提升不起來，想請問飲食可以如何改善？

A：提升白血球最重要的是熱量及蛋白質都要攝取足夠！熱量的部分，可以多攝取五穀根莖澱粉類食物來源，再加上烹調用油及醬料，皆可以再提高熱量攝取。

熱量攝取足夠的前提下，蛋白質才能有效發揮它的作用，進行造血及修復組織。正餐要「均衡吃」來補足熱量。若因癌疲憊進食量少，餐間點心可搭配濃縮營養補充品，以同步提升熱量及蛋白質攝取量喔。

03

Q：因化療關係，目前有貧血、血色素低下的狀況，朋友建議我應多攝取牛肉，但每餐都吃牛肉，覺得有點反胃，請問應該怎麼吃才對。

A：在化療期間出現貧血和血色素低下的情況，確實需要增加鐵質和蛋白質的攝取，但不必依賴牛肉作為唯一蛋白質來源。建議透過多樣化飲食來補充蛋白質和鐵質，並注意搭配其他營養素，能更有效地改善貧血情況。

- 多樣化蛋白質來源：紅白肉類、豆製品類、乳製品、魚類(如鮭魚、鯖魚)和海鮮(如蛤蜊、牡蠣)，不僅富含蛋白質，還含較高的鐵質和其他微量元素，有助於造血。
- 富含鐵質的食物：深綠色蔬菜(如菠菜、甘藍、紅鳳菜)等；全穀類(如燕麥、糙米和全麥麵包)等；堅果類(如杏仁、核桃、南瓜子)等，這些食物富含熱量且能提供健康脂肪、鐵質及造血相關維生素。

04

Q：化療期間內需要補充蛋白質，但因化療過多次傷到腎臟，要限制蛋白質攝取，這樣該如何替代補充？

A：化療期間需攝取足夠蛋白質來維持體力，倘若醫師告知其腎臟功能受損，治療期間是否要嚴格限制蛋白質，尚需考慮未來預計接受的治療及目前腎絲球過濾率(eGFR)有多差的狀況，建議可諮詢醫師或營養師，進一步評估計算其所需的蛋白質需求量及食物份量。

Q：罹癌後，治療期間可以運動嗎？

A：目前的研究證據支持癌症病人治療期間運動，有幫助減輕焦慮和抑鬱情緒，有利於生活品質提升。針對身體活動的具體建議包括有氧運動、阻力訓練或兩者的結合，如登山、快走或騎自行車，運動可以幫助改善體能，可能改善治療耐受性和反應，減少治療副作用。

建議運動可分次進行，逐步累積。例如，若原本能夠一次性完成的運動，現在可以考慮分為幾次進行，每次後休息，並注意身體反應，若感到過度疲勞或不適，應立即減少運動量或休息。

Q：有頭頸癌病友建議我治療期間可以補充麩醯胺酸，請問麩醯胺酸應該怎麼吃？

A：麩醯胺酸(Glutamine)是一種非必需氨基酸，可幫助修復黏膜及上皮細胞，支持腸道完整性(緩解腹瀉、腸道黏膜發炎)，可用於病人治療期間之口腔黏膜炎症(oral mucositis)之建議搭配補充，每日共20-30g (可分散成2-3次/天)，建議以200ml的常溫或冷開水 (<40°C)、或果汁沖調攪拌後食用，可於治療前3~5天開始補充。在補充麩醯胺酸的同時，仍應保持均衡飲食，搭配各類食物，以確保獲得其他必要的營養素。