

只敢喝稀粥、吃素菜，饮食黑名单越来越长……

多数肿瘤患者存在严重营养不良

营养师：忌口因人而异，不要跟风

海鲜是发物，鸡蛋是发物，牛奶是发物，都不能吃？冬虫夏草、人参红参能补身体，要多吃？喝豆浆，乳腺癌会复发？饿极了，肿瘤细胞也就被饿死了？……肿瘤病人的营养状况直接关系到身体状况，肿瘤病人该怎么吃，一直以来众说纷纭。记者就肿瘤患者和家属普遍关心的问题，采访了宁波市第二医院的专家。

徐斌斌向患者介绍合理的膳食结构。

资料图片



1 多数肿瘤患者有饮食误区

宁波市第二医院2022年起开设了专门的肿瘤营养门诊。临床营养科主任徐斌斌告诉记者，从门诊情况来看，多数肿瘤患者存在营养不良，绝大多数患者和家属存在饮食上的误区。

“宁可信其有，不可信其无。”她苦笑，“很多患者和家属，关于饮食的知识来自传言，比如网络上看到的，还有听说的。”

徐斌斌表示，从疾病机制上看，肿瘤生长需要大量营养物质。肿瘤细胞必然与正常组织争夺营养，在这场争夺战中，正常细胞永远处于不利地位。如果没有足够的营养支持，首当其冲受影响的是

人体正常细胞、组织、器官。

肿瘤患者由于并发症、治疗副反应等原因，不想吃、不愿吃、吃不进，容易造成营养摄入严重不足。营养不良除了给患者带来体重下降、伤口愈合减慢、免疫功能低下等情况外，还会降低患者对肿瘤治疗的反应及耐受程度。

她认为，在肿瘤治疗的全过程中，肿瘤患者及家属除了关注疾病本身，更需要获得专业的营养治疗。良好的营养状况可以提高患者的免疫能力、抗肿瘤能力。

“医生，你帮我看一下，这里面哪些不能吃。”在肿瘤营养门诊，徐斌斌经常被患者这样要

求。患者给她的可选项往往已经少得可怜，还希望她在里面继续做“减法”。

她说，很多患者患病以来，会收到来自各方面的饮食信息，结果导致饮食黑名单越来越长，禁忌越来越多，甚至到了没东西可吃的程度。

“很多患者想少吃饿死肿瘤，能量和优质蛋白质都摄入不足。”徐斌斌遗憾地说，有肺癌患者确诊半年来，只敢喝稀粥、吃素菜，半年瘦了15公斤，别说走动，连咀嚼的力气都几乎没有。营养评估(PG-SGA)得分是15分，大于等于9分就是严重营养不良了。

2 矫枉过正对肿瘤治疗不利

吃素，是很多患者确诊肿瘤后的选择。

40岁的董先生2024年下半年确诊直肠癌。他曾经无肉不欢，尤其是喜欢吃牛羊肉。确诊后，他认为自己患癌症和吃大量红肉有关，决定“痛改前非”，成了个素食主义者，不碰任何肉类、鱼类、蛋奶类，希望可以避免肿瘤复发。但家人发现，他的身体状况越来越差。

徐斌斌表示，肿瘤治疗、康复期间，都需要有足够的体力，因此身体要储备足够的能量，尤其要注重优质蛋白的摄入。董先生没有过敏史，因此在治疗期间，海鲜、肉类、鸡蛋都可以吃，而且身体非常

需要这些优质蛋白。随着食物品种的丰富和量的增加，董先生的体力一点点恢复。

门诊中，有很多肿瘤患者会矫枉过正——饮食上坚决不再犯过去的错，从一个极端走到了另一个极端。

比如，曾经的“咸骆驼”王老伯接受了胃癌根治术，医生叮嘱其要清淡饮食，他索性不碰一粒盐，结果总是头晕乏力，检查发现血钠过低；曾经的“老酒保”张先生在肝癌手术后，想着要远离酒精，家里蒸鱼时连一滴料酒也不敢放，也担心姜片和小葱等会刺激肿瘤细胞，结果，鱼、肉等做得非常腥，无法下咽。

徐斌斌指出，类似的矫枉过正并无必要，反而会影响健康。以王老伯为例，缺盐或摄入盐分不足，就会出现食欲不振、四肢无力、头晕目眩等症状，出现低钠血症，同时也会造成肌体摄入营养不足，使自身免疫力下降，还会增加感染的风险。虽然得过肿瘤，他仍可以按照成人每日的食盐摄入量标准摄入食盐，也就是每天不超过5克。

以张先生为例，他确实需要戒酒。但是，在烹饪时适当放一点料酒，随着温度升高，大部分酒精会挥发。因此，蒸鱼时放少量料酒，或放适量葱姜去腥并无影响。食物口感好了，摄入营养丰富，也有助于康复。

3 肿瘤患者不要盲目忌口

很多患者会因为别人说“这个不能吃”使自己的饮食黑名单越来越长。徐斌斌说，这是因人而异的，不要照抄。比如，这个肿瘤患者被建议少吃水果的原因，可能只是糖尿病，而和肿瘤无关；比如，胃癌患者被建议不要吃笋和韭菜，是为了减少粗纤维对胃粘膜的摩擦，而不

是这些食物会导致肿瘤复发。

那肿瘤患者有饮食禁忌吗？徐斌斌说，肿瘤患者的饮食原则是多样化、均衡化、清淡易消化，不要盲目忌口，也不要迷信偏方。如果一定要说饮食禁忌的话，那主要是不吸烟饮酒，不吃腌制、烟熏、深加工的肉类产品，不吃过于刺激性的

食品。

不同类型的肿瘤患者，在肿瘤治疗的不同阶段也会有相应的饮食要求。比如，胃肠肿瘤术后，要吃更温和、更容易消化的食物来减轻胃肠负担；而西柚会影响化疗药物作用，治疗期间不要吃。

记者 王颖 通讯员 郑轲

被查出血糖超标后 七旬独居老人失联 暖心寻人行动 体现关怀“温度”

近日，奉化区萧王庙街道青云村上演了一场暖心的多方联动紧急寻人情景。

70多岁的孙奶奶是一位独居老人，患有糖尿病，需要定期监测血糖并按时服药。最近几天，老人自觉口干、头晕、脚疼，就前往萧王庙街道社区卫生服务中心糖尿病专家门诊就医。

检验科医务人员在检测后发现，她的血糖值极重度异常升高，经复核后发现，血糖值竟高达46mmol/L，超出正常值多倍，急需进行医疗干预。

然而，老人在等待化验结果期间离开了医院，门诊医生和检验科医务人员多次拨打老人及联系人电话，却始终无人接听。

因为担心老人出现糖尿病急性并发症，发生昏迷等意外情况，萧王庙街道社区卫生服务中心门诊医生立即联系了老人的家庭医生和责任医生，同时将情况通报给村妇女主任和派出所。四方迅速联动，立即赶往老人家中查看情况。

到达老人家中后，大家发现房门紧锁，敲门也无人应答。邻居反映，老人早上出门后一直未归。大家立即分头行动，在村里寻找。最终，在村老年食堂找到了正在用餐的老人。

家庭医生和责任医生耐心地向老人解释高血糖的危害，告知其及时就医的重要性，并与老人在外地工作的女儿取得了联系。经过长时间的思想工作，老人终于打消顾虑，同意前往医院接受治疗。

“真是太感谢你们了，我妈妈平常血糖就控制不佳，多亏了你们及时发现。”老人的女儿感激地说道。

据了解，近年来，萧王庙街道社区卫生服务中心着力打造“微网格、微管理、微服务、微宣传”“四微”家庭医生服务。中心携手村网格员，将家庭医生工作融入各村网格微信群，让每户居民都有“医”靠。此次事件中，家庭医生、责任医生、村妇女主任和派出所民警的快速反应和默契配合，为老人赢得了宝贵的救治时间，也体现了基层医疗服务和社区关怀的温度。

记者 吴正彬 通讯员 汪烨 文/摄



大家在村老年食堂找到了正在用餐的老人。