

# 肿瘤患者营养知识小讲堂——甜出肿瘤？

袁 媛

重庆市武隆区人民医院 408500

〔中图分类号〕R73 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 02-089-01

在肿瘤的治疗中，有一类营养支持方案非常重要，它被称为肿瘤患者营养支持。这类营养支持涵括了多种途径，如肠道内和肠道外营养供应、静脉输注及口服补充等。在肿瘤治疗中，肠内与肠外营养方式均被广泛应用。这两种方法对肿瘤治疗成效至关重要。在治疗过程中，为确保患者获得足够的能量，常需通过口服或静脉途径提供营养补给。值得注意的是，某些肿瘤患者常因胃肠道功能障碍导致营养吸收不足，进而难以获取所需能量，这使得他们在饮食选择上承受了巨大的压力。尽管他们可能知道哪些食物可以满足他们的能量需求，但他们无法抑制自己的饥饿感。如何应对这种情况以提升患者的营养吸收？

## 1 提高蔬菜、水果和谷物的摄入量

蔬果和谷物中富含的维生素、矿物质与纤维素，对肿瘤患者而言，是不可或缺的营养宝库。蔬果与谷物富含多种维生素和矿物质，如维生素 B1、叶酸，对健康极为有益。多项研究指出，缺乏膳食纤维的摄入可能会提高肿瘤患者病情复发的可能性或导致病情恶化。因此，为了满足肿瘤患者对膳食纤维的需求，推荐他们多摄取蔬菜、水果和谷物。

对某些患有肿瘤的病人来说，蔬菜和水果绝非可有可无，它们的作用是主食难以完全替代的。例如有些患者每天需要吃 25 ~ 30g 水果，而有些患者需要 50g。因此，为了提升肿瘤患者的饮食健康，推荐在日常膳食中提升蔬菜和水果的比例。

对于体重管理的肿瘤康复者，应遵守专家指导，将每日碳水化合物的摄取限制在 130 ~ 150g 区间，此措施有利于降低肿瘤复发的风险。肿瘤患者适量食用低 GI 食物，有助于控制体重。

## 2 控制碳水化合物摄入

糖类物质不仅是支撑我们日常饮食能量核心的关键，也是众多营养元素中最易被身体吸收的一种，对于我们的身体功能发挥具有至关重要的影响。如果患者摄入的碳水化合物不足，他们会感到饥饿，并可能因此食欲增强。体力不足的病患通常会寻找额外的营养补给，而在这一过程中，他们可能不自觉地摄入更多糖分。

那么，应该如何控制碳水化合物摄入呢？

控制对甜点蛋糕的食用频率和分量。这些食品营养价值

可能较高，但其中糖分含量也相对较高，可能导致血糖短时间内升高，并可能加速肿瘤生长。

应降低食用如碳酸饮料、甜味水果和浓缩果汁等高糖食品的频率。这些佳肴虽然令人垂涎，却含有过高糖分，恐对身体健康造成隐患。

## 3 选择蛋白质含量高的食物

蛋白质对于保持身体健康极为重要，它不仅参与增强免疫力、促进组织恢复和新陈代谢，也是调节体重的关键。

治疗期间，宜多吃些富含蛋白质的食物，比如瘦肉、海鲜、鸡蛋和奶制品。尽管许多富含蛋白质的食物铺天盖地，但仍有一些蛋白质含量较低的食品，例如鸡蛋。若患者日常饮食中蛋白质摄入不足，可适当选用酸奶、豆腐、豆浆等高蛋白食物进行营养补充。

另一种获取蛋白质的途径是食用能产生所需特定营养素的食物。举例来说，某些食品中含有乳清蛋白这种特殊的蛋白质，它具有非常明显的生物活性与功能，不仅对细胞增殖和修复有重要作用，还能有效减少炎症的发生。这种食物包括：牛奶粉、酸奶、豆浆以及牛奶等。

## 4 吃高纤维的食物

肿瘤治疗期间，患者往往遭遇食欲减退，导致营养摄入不足的挑战。为了改变这一局面，适量摄入富含纤维的食物是必要的。

膳食纤维，作为一种由多种复杂碳水化合物构成的营养素，可以被划分为可溶性和非可溶性两大类。维护肠道微生物平衡，促进消化系统健康，避免肠道不适，减少大肠癌发生概率，同时有助于避免糖尿病等多种疾病的发生。在肿瘤患者群体中，膳食纤维摄入不足可能导致便秘，并提升结肠癌的发病率。增加膳食纤维的摄入量有助于显著减少结肠癌的发病率。

总之，在医疗活动中，营养支持如同肿瘤患者治疗的守护神，确保他们获取必需的营养，保障治疗过程的顺畅进行。在实施营养治疗前，须咨询专业营养师或医生，确保方案贴合患者个体需求。当患者遭受严重胃肠道疾病，并难以通过肠道内外途径摄取所需营养时，建议采用静脉营养或口服营养液进行营养补给。

(上接第 88 页)

提高孕妇自我保健意识和技能。4. 密切观察病情变化：观察孕妇的生命体征，注意有无阴道流血、腹痛、心慌、胸闷、眼花、胎动减少等症状，及时报告医生并记录处理经过。产时严密观察产程进展，注意胎心率、宫缩情况及羊水的色、量，做好母婴监护及监护配合。5. 做好检查及治疗配合：认真执行

医嘱并积极配合治疗。帮助正确留置检查标本；按医嘱及时、正确给予药物治疗，并做好用药观察，防止不良反应发生；对有并发症的患者，做好抢救准备；做好各种手术前的准备工作和术中的配合工作；分娩中做好新生儿的抢救准备及抢救配合工作；为早产儿或极低体重儿准备好暖箱，并做好高危儿的护理。