



健康是一种生活态度

# 本报“抗癌营养沙龙”上,专家强调均衡饮食 补山珍海味不如先把饭吃好

本报济南9月11日讯 有癌不可怕,有爱不孤单。10日上午,齐鲁晚报抗癌公众号“癌Ai不孤单”视频栏目《抗癌食堂》首场线下交流活动“抗癌营养沙龙”在大众传媒大厦举行。专家面对面分享营养知识,提醒广大患者饮食不要过分忌口,也不要无节制进补,建议大家学会均衡饮食。

10日上午不到9点,就不断有癌友和家属提前来到活动现场,等待“抗癌营养沙龙”活动开始。前来参加的患者大都对治疗期间以及术后饮食有所疑惑。患者安女士今年76岁,是一名退休老师。“今年4月份做了直肠癌手术,手术以后不知道该怎样从吃上下工夫,有些不敢吃,有些又吃不下。之前从报纸上看到咱们这次活动,我就想过来听听专家的意见,学习学习别人的经验。”

饭究竟该怎么吃?怎么做更营养?本次活动邀请到了山东省肿瘤医院放二科护士长何为、济南市第四人民医院肿瘤科主任李静和山东省肿瘤医院营养科营养师张红梅三位专家,她们分别从饮食、营养、心理等方面给大家做了分享交流,结合自己在工作中的经验,提醒广大癌症患者在饮食上不用刻意忌口,也不要无节制进补,建议大家学会均衡饮食。

“很多病人放化疗以后都

会有不适反应,不想吃饭,恶心呕吐,以至于不知吃什么好。也有的病人家属,给病人买来海参、灵芝等滋补产品,这些可能还不如正常的饭菜好。”何女士表示,肿瘤患者不能像普通人一样随便吃,也用不着在吃上过分纠结,一步一步来。有时候普通食品比滋补品更适合在恢复期食用。

“营养治疗首先是要把饭吃好”,张红梅认为,正常饮食是前提,而保健品只是起到锦上添花的作用。把保健品当饭吃的话,就会挤占有限的肠胃功能,干扰正常饮食。所以不能把保健品代替饮食或者治疗。

活动现场,几位抗癌明星也为大家分享了自己的抗癌故事和亲身经验,分享了独创的饮食秘方。抗癌明星杨春荣今年54岁,患宫颈癌康复已17年。她的抗癌秘诀就是:心情豁达和饮食调理。“一点也没多想,就是该吃吃该喝喝,也没忌口,我就压根没把自己当成病人。”杨春荣介绍,自己的饮食调理很简单,就是拿醋泡姜和



▲活动现场专家和患者畅所欲言。

◀患者杨春荣交流发言。



花生吃。她买了几个罐子,灌满醋,平时没事就把姜、花生、黑豆分别泡在罐子里,泡10天左右,每天定量吃点。

本次活动吸引了省内各地癌友的报名。枣庄的杨先生当天上午7点专程坐动车从枣庄来到济南,并邀请同样也是肿瘤患者的战友刘先生参加,“很高兴参加这次活动,专家也解开了我在饮食上的疑惑,受益

匪浅。希望以后咱们能多多举办此类活动,让我们患者之间能充分交流,互相打气。”

“咱们活动以后能不能定期举办?”“下次什么时候举办?”活动结束后,参与活动的患者和家属纷纷为活动点赞,他们表示,这让他们感受到温暖和力量,希望活动坚持办下去。“你们这个平台给我很大帮助,不只是治疗,更多的是精神上的,谢谢你们!”



「癌之不散」公众号



扫码观看活动视频

## 山东省肿瘤医院放二科护士长何为: 补品别乱买 或许鸡蛋更适合你



山东省肿瘤医院放二科护士长何为

何为告诉现场听众,肿瘤患者在吃的方面没必要纠结,也不要挖空心思吃名贵补品,其实有些鸡蛋就可以代替。十几二十块钱买个即食海参,可能还不如两个鸡蛋营养价值高。

何为鼓励患者在治疗期间保持水的摄入,每天至少2000ml。“水有助于病人康复,我就和病人开玩笑,水和药不一样,医院里开水免费供应,敞开了喝就行。并且水不是中药方子,没有苦味。如果血糖不高,水里加一些冰糖,起到败火作用。清茶也可以少量喝一点。”

那么在治疗期和康复期,哪些肿瘤患者需要特别注意一下呢?何为表示,对于食道肿瘤患者来说,饮食上尤其要注意,在放化疗后,这部分身体虚弱,加之食道壁容易纤维化,弹性变差,不要进食过快或是过量。“我遇到很多病人在回到家以后,看到什么都想吃,水饺、鱼肉、牛羊肉。好几个病号不注意食物卡在嗓子里,最终只能手术取出来。”

“另外就是一些刚刚放疗的病人,皮肤可能会有反应,发红、破溃,这时候最好穿一些纯棉、真丝的衣服,以减少对皮肤的刺激。出门尽量打一下太阳伞,注意不要抓挠皮肤或用肥皂洗。皮肤不良反应一般在三个月以后恢复正常。”

何为认为,要想战胜癌症,心态很重要。“我们科里有肝癌病人,到现在六年了还好好的,可以说是奇迹。还有几个是被人推着来我们医院,结果经过几次放疗,竟然站起来了。”何为说,癌不是不可治,是可治可防的,并且治疗效果很好。“就像毛主席说的,我们要在战略上藐视敌人,战术上重视敌人。很多时候,战胜疾病的信心甚至比良方良药管用。”

## 济南市第四人民医院肿瘤科主任李静: 三分治七分养 均衡饮食很重要



济南市第四人民医院肿瘤科主任李静

俗话说,得病之后三分靠治七分靠养,对于肿瘤患者来说也是一样,“养”的方式方法大有学问,决不是想当然。李静表示,与癌症战斗,医生的治疗只有三分,剩下的七分是靠医生、病人和家属共同来完成,其中很大一块便是饮食。

李静说,在医生工作中,关注疾病预防占有重要地位,包括饮食调节。她的朋友圈里就经常分享一些饮食治疗的信息,包括健康期、肿瘤治疗期和康复期的饮食,教给市民朋友怎样去做。

“当食欲减退的时候怎么做?食欲增加了怎样调节?突然消瘦了怎样应对?饮食调控非常复杂。”李静提到,有些病人会对什么该忌什么不该忌有所迷惑。“营养均衡很重要,术后在进行下一步治疗之前,首要就是免疫功能重建,让病人把身体恢复起来,这对下一步治疗很有帮助。”

李静提到,工作中经常遇到胃动力不足的病人。有些病人手术切掉一部分胃,由于周围血管的改变,营养供应不如以前好,很多人出现了胃轻瘫。对于这部分病人,要少食多餐,每一顿增加一定的饭量。再就是可以用针灸等辅助治疗。

随着社会发展,人们生活习惯的改变,肿瘤越来越频繁地出现在人们的生活中。李静介绍,在癌症人群中,遗传占了10%,剩下的90%是后天不良生活习惯导致。“尤其像结肠直肠癌患者,常常便秘,毒素不能及时排出,还有喜欢吃肉、烧烤,再加上现在工作压力大,长期熬夜、焦虑,更容易长病,这都跟我们不良生活习惯有关。”

“希望在抗癌的路上,大家互相帮助,互相支持,一起走下去。”李静说。

## 山东省肿瘤医院营养科营养师张红梅: 进行营养治疗 正常饮食是前提



山东省肿瘤医院营养科营养师张红梅

“吃怕怕复发,不吃又怕营养跟不上。”很多患者和家属有疑问,吃得好会不会让肿瘤长得更快?更易导致复发?对此张红梅认为,“目前来说没有任何证据证明营养治疗有负面作用。”

张红梅说,很多患者不适合做手术,处于带瘤生活状态,这部分人尤其要注意补充营养。“其实肿瘤一直在生长,即便你不吃,肿瘤细胞也在持续摄取身体营养物质,导致你越来越虚弱,更没有足够的能量去对抗肿瘤细胞。”

由于化疗本身可能会有一些胃肠反应,张红梅建议患者在化疗前一周或两周,提前做营养储备。“在正常饮食情况下,加一包奶,加一个鸡蛋,加上一片鱼肉就足够。普通饮食就可以让患者身体获得极大受益。”

手术后,正常来说病人恢复饮食会经历流质、半流质、正常饮食这样一个次序,让胃肠道功能逐渐恢复。胃肠道功能恢复以后,病人需要多吃一点鱼、蛋、奶,人的精神头好了,恢复就会很快。

对于一些女性肿瘤患者,张红梅不建议食用鹿茸、人参、蜂王浆等补品,“推荐每天吃点豆制品。”

最后张红梅建议大家,主食要粗细搭配,每天一斤菜,尽力选择深色蔬菜。每天推荐吃300多克水果,不要吃太多,适量即可。

本版文/片 本报记者 焦守广

出品:健康工作室 设计:壹纸工作室  
本版编辑:胡淑华 美编:郭传靖