

癌症病人的飲食禁忌

陳啟賢註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

新春快到，團年飯、開年飯總是免不了，許多癌症病友面對琳琅滿目的賀年佳餚美食，目不暇給之餘，心中又是忐忑不安，枱上一道又一道的菜餚，炸子雞、炒蝦球，能吃不能吃呢？筆者經常到癌症病人中心講座，每逢分享有關「戒口」時，參加者反應分外熱烈，眾說紛紜，有的指雞、牛、羊、蝦、蟹是不能食、又有的指不能吃甜食、有的說只能吃素，三五分鐘以後，能吃的幾乎只有白飯清水。其實癌症病人的飲食禁忌是因人、因病、因治療階段而有所不同，不能道聽途說，否則過度戒口，會造成營養不良，影響身體健康，耽誤治療。

中醫治療講求「辨證論治」，而很多食材都有「藥食同源」的作用，因此對於飲食禁忌方面，也講求「辨證施食」，意思是指病人在癌病發生的不同階段有不同的證候，所以在戒口時也應該按照當時的身體情況而定。此外，戒口時也需要針對不同的癌症，以及不同的治療方法所引起的症狀而有所變化。「辨證」、「辨病」、「對症」，是飲食禁忌的三大注意要點。

「辨證」對一般市民可能較難理解，需要一些中醫基礎理論知識，可以用辨別病人體質的角度簡化，例如寒性或陽虛、氣鬱、血瘀的體質應減少進食寒涼食物如綠豆、苦瓜、冷飲等，以免損傷脾胃、影響氣血運行；熱性或陰虛的體質應減少進食溫熱的食物如辣椒、煎炸及火鍋等，以免燥熱傷陰，出現「上火」；痰濕及濕熱的體質應避免油膩及太甜的食物，以免助濕生痰；體質過敏的病人應避免蝦、蟹等「發物」，以免加重病情。什麼是發物呢？發物是指辛辣燥熱刺激、肥甘厚

味及海產等食物。常見的發物：雞、羊、蝦、蟹、煙、酒等容易動風化火、生痰的食物。發物多為高脂肪、高蛋白或刺激性食物，癌症病人食用這些食物後，身體對異性蛋白的過敏會造成發熱、皮疹、胃腸消化功能紊亂，出現腹痛、腹脹、腹瀉或便秘。同樣地，刺激性食物對消化道黏膜造成刺激，也會出現發熱、皮疹、黏膜及皮膚充血或潰破。因此，假如病者素來對牛羊、蝦蟹等有過敏的話就不應進食，如果從未有過敏者，也可能因癌症或癌症的治療改變了體質情況，所以進食上述食物時應由少至多，避免一次性大量進食。

「辨病」戒口是指避免進食增加癌症風險相關的食物，例如長期食煙會增加患上肺癌風險；長期飲酒或進食變壞的花生(有黃曲霉素)則較易患上肝癌；過食燒烤及醃製的食物會增加患上消化道癌症，如胃癌的機會；長期進食紅肉及高脂肪食物與大腸癌、前列腺癌及乳腺癌有一定的關係；也有研究發現嗜食鹹魚、醃菜與鼻咽癌有關。還有長喝滾燙的飲料或湯水會增加患上食道癌的機會。因此，如果你是某一癌症的患者，應盡量避免與其有關的食物。

「對症」戒口是指避免進食一些加重癌症治療所引起不適症狀的食物，例如化療及腹部電療後出現腹瀉的病人應減少肥膩、煎炸、高纖食物如麥片、果仁、糙米等；化療及腹部電療也可能引致尿急尿頻，那麼應避免咖啡、濃茶、可樂等利尿的飲料；頭頸部電療患者不應進食煎炸，乾燥的食物以免造成口腔潰瘍，同時電療引致口水不足，應避免糖果甜食以防蛀牙；化療或上腹部電療期間，避免進食難消化的食物，或容易產生胃氣的食物是豆類、洋蔥、薯仔、番薯等。

總的來說，飲食雖然有好些注意的要點，但無需過於緊張，反而應「飲食宜樂」，帶着歡喜快樂的心進食，與家人享受佳節美食，「人最好是吃喝，在自己的勞碌心自得其樂……」《聖經·傳道書》，祝讀者們新春快樂，身體健康。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。