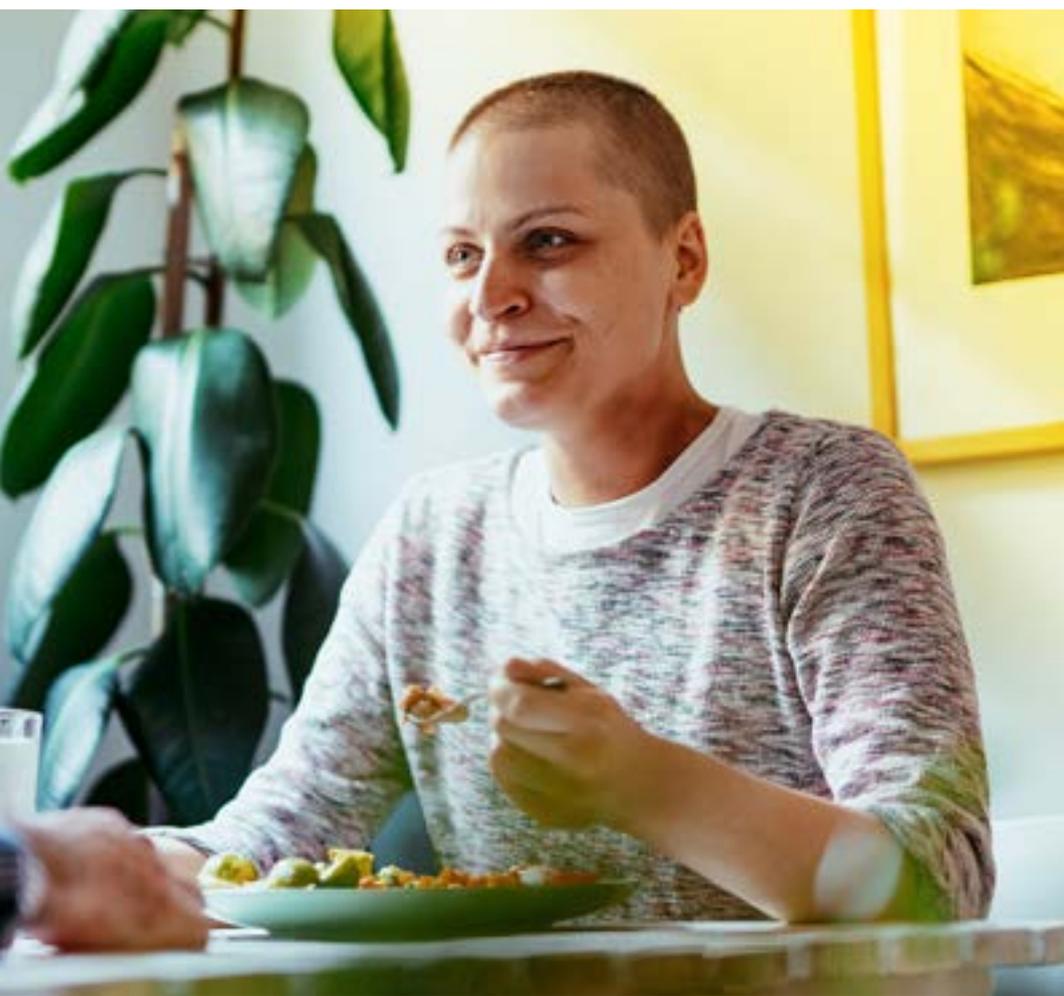




Canadian
Cancer
Society

罹癌健康 饮食指南



1-888-939-3333 | [CANCER.CA](https://www.cancer.ca)

罹癌健康 饮食指南

我们为癌症患者打造一个支持系统。我们的服务可以帮助您解答有关癌症的问题、管理罹癌后的生活、寻找相关社区和联系，以及培育身心健康和恢复能力。我们的许多服务项目都有多种语言版本。

从诊断到治疗，再到罹癌后的生活，您将受益于我们的出版物，因为它提供了易于理解的可靠信息。

我们会为您提供支持。

本手册引用了癌症患者和曾为癌症患者服务的营养师的观点。感谢他们与我们分享经验。

本手册中出现的**产品或品牌名称**仅供参考。加拿大防癌协会不为任何特定的**产品或品牌**背书。



我们推出了关于常见癌症话题的简短易懂的视频。
请浏览cancer.ca/cancerbasics。

目录

4	简介
6	善待自己
7	食物与情绪
8	营养师如何为您提供帮助
9	营养与癌症
9	营养和热量
10	食物与免疫健康
12	善用加拿大饮食指南
17	糖分话你知
19	饮品选择
22	便捷烹饪饮食
22	简化饮食
26	严选零食
28	购买食品杂货
28	做出既有营养又经济实惠的选择
31	花更少的钱制备更有营养的食品
32	需要帮助时
33	管控饮食相关副作用
33	体重减轻与食欲不振
39	体重增加
41	疲劳
42	红细胞计数偏低
43	便秘
45	恶心与呕吐
47	腹泻
48	胀气、腹胀和痉挛
50	味觉改变

52	·	对特定食物的偏好或厌恶
53	·	嘴巴发干
55	·	口腔和咽喉疼痛
57	·	吞咽问题
58	·	烧心与食道逆流
59	·	食品安全
59	·	在食品杂货店和家里
61	·	安全的烹饪温度
62	·	应避免的食物和饮品
63	·	食品安全七问七答
64	·	体育锻炼
64	·	安全与乐趣
66	·	运动建议
67	·	治疗开始后的健康饮食
68	·	健康饮食能降低癌症复发的风险吗?
70	·	癌症晚期生活起居指南
71	·	寻找可靠信息源
71	·	听到有关营养的新闻时需要问的问题
73	·	需留意的词汇
74	·	照护者指南
74	·	为照护做好准备
75	·	护理小贴士

简介

本手册提供有关癌症治疗和康复期间的饮食信息。它是针对罹癌患者和帮助计划、采购和烹饪膳食的护理人员所编写的。您不必从头到尾阅读本手册。而是可以将其作为指南，在需要时阅读您需要的部分。

本手册的部分主题包括如何：

- 营养配餐
- 处理治疗过程中与饮食有关的副作用
- 安全烹饪和储存食物
- 查找值得信赖的营养信息

在这本小册子中，您将了解到曾经历您现在处境的加拿大人和帮助像您一样罹癌人士的营养师的讲述。我们希望他们的话能让您明白，您并不孤单，在您需要的时候，会有人帮助您。



善待自己

良好的饮食习惯可以在癌症病程的每个阶段为您提供帮助。每个人的罹癌状况都各有不同。有些人发现自己的饮食习惯变化不大。有些人则会在饮食方面遇到诸多问题。饮食习惯的改变通常取决于癌症的类型和治疗方法。

每个人的目标都是一样的——在癌症治疗和康复期间吃得好，保证身体的营养供给。这本小册子有很多信息和建议可以帮助到您。但我们想传达的最重要的信息是：

如果您在治疗期间的饮食习惯不够完美，也没关系。

尽力而为——这就够了。您可能感到没有很饿。您可能会少量进食或只想吃某些食物。有些时候您可能想亲自下厨。有些时候，您可能想喝冰沙。这都没关系。不要因为每天都想做完美的饭菜而给自己增加压力。您仍然可以选择能为身体提供最多营养的食物。本手册将向您介绍如何做到这一点。

食物与情绪

在癌症治疗期间，您可能会感受到许多不同的情绪。有些人会感到悲伤、无助、焦虑、恐惧或愤怒。但也有可能感到充满希望和心怀感激。许多癌症患者内心都混杂着各种感受。

情绪会影响食欲。如果您感到心烦意乱，您可能会失去食欲，或者您可能会通过食物寻求慰藉。这两种情况都是对压力、愤怒或悲伤的正常反应。如果您很难控制情绪，请向您信任的人倾诉，如朋友、家人、精神领袖或治疗师。您所属的癌症中心可能有社会工作者、营养师或心理医生可以为您提供帮助。

了解其他人过往的类似经历也会对您有所帮助。您可以尝试参加一个支持小组或服务项目，在那里您可以分享自己的感受，听听其他人是如何应对的。



我们如何帮助您应对

加拿大防癌协会将帮助您应对罹患癌症时的各种情绪。

- 请拨打我们的癌症相关信息帮助热线：1-888-939-3333（听障专线：1-866-786-3934）或浏览cancer.ca。我们提供可靠、最新的癌症信息。
- 您可以加入CancerConnection.ca。我们的这个在线社区为经历相似的人提供支持和联系。
- 您可以在csl.cancer.ca网站上使用我们的“社区服务定位器”功能（Community Services Locator），在数据库里搜索全国范围内超过4500项癌症相关服务和资源。其中包括您所在社区的支持小组及提供情感支持的辅导人员。如果您找不到所需的信息，请联系我们，我们将帮助您进行搜索和查找。

营养师如何为您提供帮助

本手册中的信息无法代替健康医疗团队成员的专业建议。

治疗癌症和应对治疗产生的副作用需要团队合作。这个团队就是您和关注您身心健康的众多医护专业人员，例如您的家庭医生、癌症专科医生（肿瘤科医生）、护士、言语治疗师、社会工作者和心理医生。您的团队中可能还包括一名营养师，他/她可以回答您在治疗和康复期间有关营养的问题。

营养师可以使用“注册营养师”（registered dietitian）的头衔或在姓名后加注缩写RD、PDt或DtP，他们都是受监管的医疗保健专业人员。这意味着他们的工作要遵守相关标准以保证您的健康和​​安全。除其他资质外，营养师还必须拥有营养学大学学位，并在省级监管机构注册或获得营养师执照。

关于营养在癌症防治中所起的作用，人们身边经常充斥着错误的信息。我会花时间解释罹患癌症和治疗期间身体会发生的一些变化。我会解释为什么健康均衡的饮食是关键，以及每个人的饮食习惯有何不同。——Alaa El Danab, RD（肿瘤科营养师）

大多数癌症治疗中心都配备有一名营养师，可以为您提供一对一的护理。您可以要求获得转介以接受团队营养师的服务。如果营养师是癌症治疗中心的工作人员，您无需向他们支付费用。他们是您治疗团队的一部分。

如果您所在的癌症中心没有营养师，您可以在私营机构找到营养师。请向您的医疗团队寻求帮助。您需要为这项服务向营养师付费。如果您有私人医疗保险，保险公司可能会支付这笔费用。

营养与癌症

在癌症治疗前、治疗期间和治疗之后，良好的饮食都很重要：

- 保持精力充沛
- 让您感觉更好
- 保持身体强健
- 确保您的身体获得所需的营养
- 帮助您应对治疗副作用
- 帮助您在治疗后恢复
- 降低感染风险
- 提供与家人或朋友建立情感联系的机会

同样重要的是要了解，您的饮食习惯可能会随着癌症治疗而改变。当您患有癌症时，您的食欲（饥饿感）可能会发生变化。有时您可能并不觉得饿，有时您可能会非常饿。您可能会发现自己喜欢吃的食物变得与平时不同。许多人会注意到治疗会导致类似这些短期变化。但幸好这些变化通常不会持续很长时间。

营养和热量

食物中富含人体所需的营养物质，可以保证人体能够正常运作。营养物质对免疫系统非常重要，有助于抵抗感染。每天尽量均衡摄入各种食物才能让身体获得所需的全部营养。

人体需要的营养素有：

- 蛋白质
- 碳水化合物（碳水）
- 脂肪
- 维生素
- 矿物质
- 水

所有食物都是上述营养物质的混合物。例如：

- 西兰花含有碳水化合物、维生素和矿物质。
- 三文鱼含有蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。
- 橄榄油含有脂肪、维生素和矿物质。

人体能量的主要来源是食物中的热量。蛋白质、碳水化合物和脂肪都含有热量。维生素、矿物质和水则不含热量。我们每天都需要摄入含有热量的食物，这样才能获得足够的能量。

食物与免疫健康

免疫系统是一个复杂的体系，由细胞和器官组成，它们共同保护人体，并对感染（例如细菌和病毒）和疾病做出反应。研究人员关注的是饮食、运动和压力如何影响免疫系统。研究表明，健康的生活方式有助于免疫系统发挥其应有的作用。

许多人都想知道，吃特定的食物是否会“增强”他们的免疫系统。答案是否定的，您不需要让免疫系统过度活跃或功能提升。您只需要让免疫系统正常运作即可。健康的饮食计划可以支持您的免疫系统。



您知道吗？

许多产品都声称能增强免疫力。但这种观念毫无意义。研究人员还不知道哪些细胞是“增强”效果的重点。营销中经常使用“增强免疫力”一词。但这不是一个真正的医学术语。

除了食用各种营养食品以获得充足的各种营养成分外，您还可以通过以下方式增强您的免疫系统：

- 尽量多运动
- 在有需要时及时休息
- 尽力减轻生活压力
- 尝试太极拳、瑜伽或冥想
- 到户外散步
- 采取措施逐步戒烟



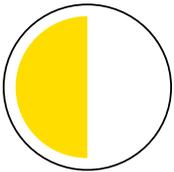
善用加拿大饮食指南

当您感觉良好时，您可以使用《加拿大饮食指南》来规划自己的膳食。这些膳食将帮助您获得身体所需的营养。

饮食指南告诉我们哪些内容

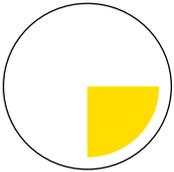
《饮食指南》指出，膳食应包括蔬菜、水果、全谷物和蛋白质，并提供了关于每种食物摄入量的简明指导。

您可以在网站：canada.ca/FoodGuide上找到有关《加拿大饮食指南》的详细信息，包括食谱。



蔬果

蔬菜和水果应占餐盘的一半。尽量让蔬菜和水果在您一天所吃的食物中占最大比例。您可以生吃、烘、烤、蒸或炒。您也可以各种沙拉装满餐盘的一半。



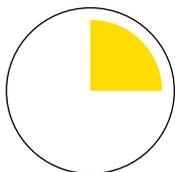
全谷物

全谷物应占餐盘的四分之一。全谷物含有维生素和矿物质等重要营养成分。与白面包和白米饭等精制谷物相比，它们还含有更多的膳食纤维。

您可以尝试：

- 糙米
- 燕麦
- 去壳大麦
- 小米
- 全谷物小麦 - 面包、意大利面、饼干
- 全谷物黑麦 - 面包、饼干
- 野生稻米
- 高粱
- 荞麦

如果您在癌症治疗期间出现腹泻或恶心，营养师可能会告诉您避免食用全谷物。如果膳食纤维让您的肠胃不舒服，请咨询营养师哪种谷物最适合您。短时间内精制谷物可能更容易被人体消化。



蛋白质

含有蛋白质的食物应占餐盘的四分之一。

尽量多选择植物蛋白质——可供选择的食物比您想象的要多。以下食物中含有蛋白质：

- 豆类，如黑豆、芸豆、白豆
- 豌豆，如鹰嘴豆、去皮豌豆、豇豆
- 扁豆
- 大豆，如毛豆、豆腐、天贝、大豆饮料
- 蛋
- 奶
- 奶酪和茅屋起司
- 酸奶
- 坚果、种籽和坚果酱
- 鱼类，如鳟鱼、鲑鱼、沙丁鱼、鲭鱼、鳕鱼
- 贝类，如虾、龙虾、蟹、贻贝、牡蛎
- 家禽（有时称为白肉），如火鸡肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉
- 野味，如鹿肉、麋鹿、驼鹿、兔肉
- 红肉，如牛肉、小牛肉、猪肉、羔羊肉、羊肉、山羊肉、野牛肉



您知道吗？

圆盘只是其中一种选择。无论您用什么容器做饭——碗、马克杯、玻璃杯、盒子、可重复使用的容器或任何形状的盘子，都可以使用这个比例。

您可以选择任何蔬菜、水果、谷物和蛋白质。在购物和计划膳食时，请选择符合以下条件的蔬菜、水果、谷物和蛋白质：

- 您和家人都爱吃
- 您买得起
- 便于取得
- 符合您的文化或传统食谱
- 能给您带来慰藉
- 能给您带来美好的回忆

应避免摄入哪些食物？

您可能会注意到，餐食建议摄取比例中没有薯片或曲奇等深加工食品。但这并不意味着您不能吃。对于深加工食品，食品指南指出：如果选择这类食品，请尽量少吃，每次不宜过多摄入。

其他深加工食品还包括：

- 含糖饮料
- 巧克力、糖果和冰激凌
- 汉堡和薯条等快餐食品
- 糕点、甜甜圈和蛋糕等烘焙食品

这些食物含有大量盐、糖和脂肪。多吃这些食物不利于健康。

深加工食品不应取代营养膳食。但有时吃这些食品亦可以成为均衡健康饮食的一部分。它们味道好，能给人带来享受和愉悦。这对您的心理健康很重要。假设有一天您感到胃部不适，这时一根沁凉的冰棍或含糖吉利丁甜点可能会给您带去慰藉。



您需要补充复合维生素吗？

如果您大多数时候都遵循《加拿大饮食指南》的建议，您从食物中就可以摄取足够的维生素和矿物质。如果您不太饿，吃得也不多，您可能无法从食物中摄取足够的营养。请向营养师或医生咨询您的饮食情况。如果您吃得不够多，无法获得所需的维生素和矿物质，他们会为您推荐合适的补充剂。

有些人认为，如果少量维生素或矿物质的效果是好的，那么大量的维生素或矿物质一定会更好。事实并非如此。大量摄入某些营养素可能会造成伤害或影响癌症治疗的效果。在服用大剂量的营养补充剂之前，一定要咨询医生或营养师。

在服用任何草本营养补充剂之前，请咨询医生或药剂师。天然并不意味着安全。有些产品可能会干扰药物或癌症治疗。

营养师可以为您提供帮助

您可能对遵循特定的饮食计划或饮食习惯有疑问。

如果您按照医学要求遵循特定饮食习惯会怎么样？

您可能因为医疗原因已遵循特定的饮食计划。例如，您可能因乳糜泻而采用无麸质饮食，或者您的膳食计划需要能够管控2型糖尿病。请向癌症中心的营养师咨询您的饮食和原因。营养师可以确保您的饮食计划满足您的所有健康需求。

其他饮食方法

在您罹患癌症的过程中，您可能会从家人、朋友或媒体那里听到不同的饮食方法。在开始任何新的饮食方法之前，请先咨询您的医生或营养师。有些饮食计划会减少特定食物的摄入，营养成分可能不足。在癌症治疗期间，您的身体需要热量和营养，而您的食欲可能已经因为副作用而变得很低。

我们对生酮（keto）饮食或间歇性禁食等饮食以及它们能否帮助癌症患者的研究尚处于初期阶段。这些饮食可能对特定类型的癌症有所帮助，但对其他类型的癌症反而可能有害。癌症有很多种类型，针对一种饮食计划的研究可能只针对某种类型的癌症。在这方面，我们还需要了解更多。必须谨记的准则是什么？在采用此类饮食之前，请咨询您的营养师。

糖分话你知

食物中的糖分为天然糖和添加糖。天然糖存在于：

- 水果
- 甜味蔬菜，如胡萝卜、甜菜和红薯
- 含有乳糖的乳制品

添加糖用于烹饪、烘焙和制备食物：包括：

- 糖——白糖、红糖、糖霜、蔗糖、甜菜糖、枣糖、椰糖、黑糖、原糖、糖粉、生糖
- 糖浆——枫糖浆、玉米糖浆、龙舌兰糖浆、糙米糖浆、椰子糖浆、大麦芽糖浆、金糖浆、糖饴
- 蜂蜜
- 糖蜜
- 名称中以“糖”结尾的成分——葡萄糖、蔗糖、右旋糖、麦芽糖等

这些添加糖是许多加工食品的配料，如糖果、冰淇淋、调味汁、麦片和烘焙食品。

营养指南建议少吃添加糖。这些糖不含人体所需的任何维生素或矿物质。世界卫生组织和加拿大主要健康组织都建议，每天摄入的添加糖不应超过48克（12茶匙）。水果、蔬菜或奶类中的天然糖不计入48克范围内。您依然可以每天摄取这些食物。因为膳食纤维、维生素和矿物质带来的益处超过了糖。

如需了解自己饮食计划中有关糖的更多信息，请咨询营养师。

糖会助长癌症吗？

糖是碳水化合物的一种。它不是一种致癌物质（致癌因子）。糖本身不会导致癌细胞生长。

您可能听说过“糖会助长癌症”或类似的信息。不要让这些误导性信息阻止您吃水果、奶制品或偶尔享受一些甜食。糖以葡萄糖的形式存在，是人体能量的主要来源。虽然葡萄糖是许多加工食品中添加糖的名称，但它也是人体在消化任何类型食物时制造和储存的糖类的名称。葡萄糖为我们的大脑提供能量，也是包括癌细胞在内的人体细胞的能量来源。

有些人错误地认为，如果葡萄糖能为体内所有细胞提供能量，那么避免摄入糖或所有碳水化合物就意味着癌细胞无法生长或扩散。但人体并非如此。人体在需要的时候会利用摄入的任何东西来制造葡萄糖。即使您不吃含糖的食物，您的身体也会从蛋白质、脂肪和其他碳水化合物中制造葡萄糖。

由于担心糖会助长癌症，一些人避免食用所有含糖或碳水化合物的食物。避免摄入一切碳水化合物限制了您的食物选择范围。如果您已经因为癌症治疗而体重下降，这种做法可能会对您造成伤害。在采取低碳水化合物饮食之前，请先咨询您的营养师。

饮品选择

身体的每个细胞都需要水。随身携带一个水瓶，并记得全天不时喝上几口。每个人所需的饮水量并没有一个精确的数值。如果您发烧、呕吐或腹泻，所需的液体量可能会增加。在热天或活动量大、出汗多的情况下，您可能需要多喝水。请咨询您的营养师，了解您每天需要多少液体。

如果您不想喝白开水，您可以选择以下饮料：

- 牛奶或植物奶，如大豆或杏仁饮料
- 咖啡或红茶（如有咖啡因则少饮用）
- 薄荷或生姜等草本茶

在饮用其他草本茶或绿茶之前，请先咨询医生。它们可能会干扰某些癌症治疗。



您知道吗？

食物也能提供水分。蔬菜和水果含有大量水分。试试芹菜、黄瓜、莴苣、西瓜、哈密瓜和橙子。汤、冰棒、吉利丁甜点和布丁中也含有水分。

有些时候您可能不觉得饿。但喝水仍然非常重要。水没有热量，所以不能为您提供能量。但其他饮料会含有热量，还有蛋白质、维生素和矿物质。在感到不饿时，喝一些既能补充能量又能防止脱水的饮料。您可以尝试奶类、冰沙、浓汤或液体营养补充剂。



我总是把液体放在床边。比如Ensure和水，让他自己选择。我还会在里面放吸管，方便喝水。这样的小窍门会带来很大的不同。——霍莉（护理人员）

含糖饮料怎么样？

含糖饮料不是人体保持水分摄入的最佳方式。它们对健康也没有太多益处。但是，在没有其他选择的时候，它们确实能提供液体、热量，有时还能提供一些营养（取决于具体饮料）。

含糖饮料包括：

- 100%纯果汁
- 甜味冰茶
- 巧克力牛奶
- 特制咖啡和冷咖啡饮料
- 酸奶饮品
- 汽水或软饮料
- 果味饮料
- 能量和运动饮料

治疗期间饮酒会怎么样？

治疗期间，在饮酒之前，请您先咨询医生。酒精会干扰某些癌症治疗和药物。它可能减弱治疗效果，或者加重副作用。饮酒可能会增加食欲，但也可能让您感觉饱足，进而减少进食量。



脱水

脱水意味着体内水分不足。如果您认为自己可能有脱水，请立即与您的医疗团队联系。这些是您可能出现脱水的迹象：

- 头痛
- 感到非常口渴
- 皮肤干燥或口干舌燥
- 哭泣时没有眼泪
- 排尿次数减少
- 尿色为深黄色
- 头晕目眩

保持充足水分的小贴士

- 随身携带瓶子、旅行杯或保温杯，装上您最喜欢的饮料。
- 如果觉得较难一口气喝下一整杯水，那就整天小口小口地喝。
- 为水增添风味。加入薄荷叶、生姜片、浆果、橙子、黄瓜片或肉桂棒。
- 如果您的体重下降过快，请在两餐之间喝水，而不是在进餐时喝水。进餐时喝水会让您有饱腹感，进而减少进食量。
- 试试食用冰片或冰棒。

便捷烹饪饮食

每个人在烹饪时付出的心力各有不同。对有些人来说，烹饪是一种快乐的享受。对另一些人来说则是一件苦差事。又或者，您可能喜欢烹饪，但在癌症治疗期间您没心情准备大餐。

您可能会发现，在癌症治疗期间，由于疲惫、悲伤或没有动力，您做饭的次数会减少。也许您觉得烹饪的气味难闻，或者准备食物会让您感到不适。或者仅仅是因为烹饪需要时间，而您却没有时间，因为您要花很多时间接受治疗。

简化饮食

如果烹饪对您来说费时费力，不妨试试以下方法，让制备膳食变得简单。

准备易于烹制的食物

在冰箱、橱柜和冰柜里放上方便您随时都能吃到且只需很少准备或完全无需准备的健康食物。可以尝试以下食物：

- 全麦面包或饼干
- 罐装豆类
- 罐装金枪鱼、三文鱼或其他鱼类
- 早餐麦片
- 冷冻蔬菜
- 冷冻水果
- 冷冻快餐
- 即食汤
- 干果
- 坚果、种籽
- 坚果酱

确保您还准备了酱料和调味料，为这些食物增添风味。在您的储藏室中备好以下物品：番茄沙司、椰奶、芥末、蛋黄酱、醋、酸辣酱、酱油、萨尔萨辣酱、番茄酱、牙买加Jerk酱、黑豆酱、鱼露、北非哈利萨辣酱、香蒜沙司、鳄梨酱和辣椒酱。此外也可准备各种干芳草和香料。

尽量提前计划并保持简单！膳食不必太拘泥于传统。我非常推崇零食。我总是告诉人们手头要有易于准备或预先包装好的食品。总之，有东西吃总比什么都没有强。——Alaa El Danab，营养师（肿瘤科营养师）

10分钟快速烹饪

下面是一些您在没有太多时间或精力时可以做的饭菜：

- 炒鸡蛋 + 吐司 + 蕃茄
- 燕麦粥 + 浆果 + 坚果酱
- 麦片 + 牛奶 + 香蕉
- 希腊酸奶 + 谷麦 + 浆果
- 粥 + 鸡肉 + 生姜
- 金枪鱼 + 饼干 + 甜椒片
- 皮塔饼 + 鹰嘴豆泥 + 胡萝卜条
- 汤面 + 豆腐 + 绿色蔬菜
- 玉米饼 + 玉米 + 豆类
- 面包 + 奶酪或火鸡肉 + 蔬菜配料
- 米饭 + 豆子 + 切碎的番茄
- 袋装生菜 + 罐装三文鱼 + 面包

提前烹饪并冷冻饭菜

在您感觉良好或有更多时间的日子里，可以事先烹饪好饭菜并按一顿饭的量将其冷冻。挑选您最喜欢的、适合冷冻的菜肴，提前做好准备。在您太累不想做饭的日子里，您就可以享用。其他选择还有：

- 燕麦粥
- 薄煎饼
- 粥、糯米粥或其他米粥
- 扁豆咖喱
- 汤——豌豆汤、扁豆汤、玉米汤、蔬菜汤、罗宋汤、鸡汤面、酸辣汤、河粉汤、味噌汤
- 咖喱鸡、咖喱鱼或咖喱蔬菜
- 炖鸡肉、炖羊肉、炖山羊肉、炖牛肉或炖花生
- 您最喜欢的砂锅菜
- 米饭和豆类
- 千层面、通心粉或奶酪通心粉等意大利面食
- 包菜卷或葡萄叶肉卷
- 带馅饺子——馄饨、恩巴纳达馅饼、印度咖喱饺、日式煎饺、犹太三角馄饨、包子

预制餐配送

许多网络公司和食品杂货店都提供预先配比好食材的套餐，您只需直接烹饪即可。无需任何准备。食品杂货店也可能提供送餐上门的即食饭菜。您也可以尝试这类餐饮服务：

- 联系“流动送餐车”服务或其他社区送餐服务。
- 从您喜欢的餐厅叫外卖。
- 利用家政服务，请人上门为您做饭。癌症中心的社工也可以为您提供其他建议。



寻求并接受帮助

您的亲朋好友可能已经表示愿意提供帮助。现在就是接受帮助的好时机。开口提出请求或接受帮助并非易事。但您会发现家人和朋友通常都很乐意尽其所能。您可以要求他们以不同的方式帮助您：

- 提前准备好购买食品杂货的清单。
- 在橱柜里放一些可以长期保存的基本食品。
- 每周送取几次蔬菜和水果等新鲜食品。
- 洗净并切碎您可以快速食用的食材。
- 为您和家人准备一顿简单的饭菜。
- 分批为您准备食物。番茄沙司、汤、炖菜、咖喱、蛋奶火腿蛋糕和煎饼等食物可以冷冻在单人份的容器中，在需要时解冻。

您还可以使用网站或应用程序设置一个共享的用餐日历。您的亲朋好友可以选择一天为您送餐。您可以请了解您饮食口味的人在网搜索“协调备餐日历”，然后为您安排膳食。

严选零食

在正餐之间吃零食可以帮助您保持精力充沛，并在食欲不振时获得更多热量。您可以选择由蔬菜、水果、谷物和蛋白质制成的零食——就像平衡膳食中的配料一样。可参考的零食包括苹果、全麦饼干配奶酪或坚果和葡萄干。

外出时，随身携带零食。您可以把零食放在包里或车里。如果您一整天里有许多约会，一定要随身携带水和零食。如果您要外出一整天，可以选择一些不需要放在冰箱里的零食，如：

- 水果
- 切碎的蔬菜
- 烤羽衣甘蓝脆片
- 烤海苔
- 饼干或米饼配花生酱
- 什锦杂果
- 干果
- 混合坚果
- 烤鹰嘴豆、绿豆或扁豆
- 格兰诺拉麦片棒
- 蛋白棒
- 水果和坚果棒
- 爆米花
- 葵花籽或南瓜籽
- 芥末豌豆
- 花生
- 烤栗子
- 芝麻哈尔瓦酥糖
- 麦麸松饼

也许您外出时可以使用冰箱和微波炉。如果有，不妨试试这些需要冷藏的零食：

- 水煮蛋
- 三明治或卷饼
- 奶酪和脆饼干
- 粥、糯米粥或其他米粥
- 鹰嘴豆泥配蔬菜
- 豆子或奶酪卷饼
- 酸奶
- 茅屋起司配水果
- 冰沙
- 火鸡奶酪卷
- 蒸米浆糕（扁豆配年糕）



购买食品杂货

您可以去食品杂货店、网上购物或使用食杂送货上门服务。这些都是不错的选择。无论您如何购物，只要您的冰箱和橱柜里有营养丰富的食物，您的营养摄取就能得到保障。

做出既有营养又经济实惠的选择

有时，被诊断为癌症意味着停工、收入或支出发生变化。这可能会影响您可以负担的食物。但您仍然可以使用《加拿大饮食指南》规划膳食，并做出有营养的选择。



您知道吗？

在商店里，最贵的品牌通常摆放在与您视线齐平的位置。如果您在货架的上层和下层购物，会发现更好的优惠。而“特价”可能只是商品被摆放在大型陈列架上，而不是指打折。它们的价格可能和平时一样。

蔬菜和水果

购买自己喜欢的蔬菜和水果。新鲜的、冷冻的或罐装的都可以。

在当季或打折时购买新鲜蔬菜和水果。将它们切碎，储存在冷冻室里。这对浆果、南瓜、豌豆、玉米和一些绿叶蔬菜（如菠菜、羽衣甘蓝和芥蓝等）都非常适用。

我在当季购买油桃，切好后放入适于盛装零食大小的冷冻袋中冷冻。它与香蕉（新鲜或冷冻）混合制成冰沙再好不过了。
——贝蒂（护理人员）

大多数时候，本地和当季的农产品比进口蔬菜和水果更实惠。其中许多营养丰富的选择可以保持新鲜长达4周。您可以尝试：

- 卷心菜
- 土豆
- 胡萝卜
- 芜菁
- 甜菜
- 洋葱
- 南瓜
- 玉米
- 西蓝花
- 红薯
- 香蕉
- 苹果
- 蜜瓜

冷冻食品和新鲜食品相比，营养并没有流失。此外，它们在冰箱里可以保鲜一年，因此能减少浪费。罐装食品也很有营养，而且可以保存很长时间。尽量选择不加盐或糖的罐装蔬菜和水果。

有必要购买有机食品吗？

有机蔬菜和水果的种植和加工方式与非有机食品不同。有些人之所以选择有机食品，是因为他们认为有机食品更健康、更安全。迄今为止，还没有足够的证据能证实这是否属实。无论是否有机，多吃蔬菜和水果都是明智的选择。最佳建议就是吃您最方便购买、吃得起和最喜欢吃的蔬果。无论您吃的是有机还是非有机蔬菜和水果，都别忘了先把它们洗干净。

全谷物

尽量选择全谷物食品。

- 选择将“全谷物”面粉列为第一成分的面包或意大利面。例如，寻找“全谷物小麦”或“全谷物黑麦”等配料。
- 尝试用糙米、红米、黑米、紫米或野生米代替白米。
- 购买全谷物麦片。尝试用钢切燕麦或轧制燕麦来制作燕麦粥。
- 配菜应选择全谷物，如粗麦粒（碎麦）、藜麦、高粱、荞麦、法罗麦和小米。

如果可以，在打折时囤积这些食品。谷物如果存放在避光避热的密闭容器中，至少可以保存几个月（有时甚至更长）。

蛋白质

选择新鲜或冷冻的肉类、家禽和鱼类。罐装鱼也很方便。可以尝试金枪鱼、沙丁鱼或鲑鱼罐头。不要忘了植物性蛋白质来源，如豆腐、豆类、天贝、扁豆、种子、坚果和坚果酱。

鸡蛋、牛奶、奶酪和酸奶中含有大量蛋白质。如果您想摄入更多蛋白质，可以购买希腊酸奶或冰岛优格。它们的蛋白质含量是普通原味酸奶的两倍。



您知道吗？

有些植物基牛奶替代品的蛋白质含量高于其他产品。如果您不喝牛奶，但又想选择含有蛋白质的植物奶，请阅读营养成分标签。（您还可以查看产品中是否额外含有钙和维生素D。）豆奶、鹰嘴豆奶和豌豆奶的蛋白质含量最高。腰果、杏仁、燕麦和椰子制成的牛奶替代品通常蛋白质含量较低。

有些肉类和许多鱼类价格昂贵。但您仍然可以从价格较低的食物中获得大量优质蛋白质。可以尝试：

- 蛋
- 罐装或干的豆类和扁豆
- 豆腐
- 毛豆（冷冻绿色大豆）
- 鱼罐头
- 花生酱
- 花生
- 鸡翅或鸡腿
- 侧腹牛排
- 绞碎的牛肉、鸡肉或火鸡肉
- 炖煮用肉
- 鹰嘴豆粉（印度鸡豆粉）
- 牛肩胛肉
- 羊肩排
- 白鱼
- 脱脂炼奶
- 商店自有品牌的大桶原味酸奶

花更少的钱制备更有营养的食品

不依赖昂贵的食材也能吃得好。以下是一些价格较低但同样营养丰富的食物选择。

更昂贵的食品选择	更实惠的替代食品
藜麦	糙米或小米
巴西莓或枸杞	葡萄干
长鳍金枪鱼罐头	鲚鱼罐头
红鲑鱼罐头	粉鲑鱼罐头
杏仁酱	花生酱
核桃、杏仁或胡桃	葵花籽或南瓜籽
大比目鱼	黑线鳕或罗非鱼
即食格兰诺拉麦片	传统燕麦片
绞碎的牛肉	豆腐或扁豆
去骨鸡胸肉	鸡腿肉

需要帮助时

如果您在寻找食物方面需要帮助，您可以联系以下资源。您治疗中心的营养师也可能知道当地一些有用的选择。

加拿大食物银行：加拿大食物银行网络由各省和各地区的食物银行组成。要查找您家附近的食物银行，请浏览：foodbanksCanada.ca，点击“find a food bank”（查找食物银行）。您可以在食物银行获得罐装食品和干粮，但食物银行40%以上的食品都是新鲜的。您还可以领取牛奶、鸡蛋、面包、蔬菜和水果。

救世军：在加拿大各地，救世军都有开放的食物银行为您提供帮助。您可以选择自己想要的食物，就像在杂货店购物一样。他们还提供营养丰富的饭菜，您可以免费享用。更多信息请浏览salvationarmy.ca/what-we-do/food-services。

社区菜园：许多城市都有当地的菜园，您可以去那里获取新鲜、低价或免费的农产品。请咨询当地社区中心或公共卫生单位，了解您所在地区的社区菜园。



管控饮食相关副作用

在癌症治疗期间，您可能会出现副作用。这些副作用可能是由癌症本身引起的，也可能是癌症治疗造成的。本章节将向您介绍可能影响饮食和营养的副作用以及如何处置这些副作用。大多数副作用都是短期的，通常会在治疗期间或治疗后停止。

副作用相关信息：cancer.ca/sideeffects

我曾听癌症患者描述过治疗期间饮食方面出现的许多挑战，例如食欲不振、口味改变或很快就感觉饱了。重要的是要知道这些变化都是暂时的，您应该专注在当天、当下吃适合自己的食物。—— Caitlin Wallis，营养师（肿瘤科营养师）

体重减轻与食欲不振

在治疗期间，您可能会食欲不振。这意味着您不容易感到饥饿，也不会吃很多东西。这可能会导致体重下降。

如果您出现这种副作用，您并不孤单。这种副作用在癌症治疗过程中非常常见，发生的原因也多种多样。许多其他副作用，如便秘、口腔疼痛或味觉改变，都会让您感觉没那么饿。如果您活动量没那么大，可能就不想吃那么多东西。也可能是癌症本身或治疗导致您体重下降和食欲不振。

有时，您可能只吃几口就觉得饱了。您的营养师可能将这种情况称为“早饱”综合症，很多人在癌症治疗期间都会遇到这种情况。本章节中的信息将对您有所帮助。如果您很快就感到饱了，也可以试试这些小贴士：

- 在两餐之间喝饮料，而不是在用餐时喝，这样就不会在用餐时把胃填满。
- 避免食用豆类、西蓝花、玉米、卷心菜、花椰菜、碳酸饮料和口香糖等容易引起腹胀的食物。

食欲不振怎么办

在治疗期间，吃东西可能会让人感觉就像完成任务。请记住，食物有助于身体康复。它能提供能量和营养。以下是一些帮助您即使在不太饿的时候也能吃一点东西的小贴士。

保持进餐时间的灵活。饿了就吃，不一定非要在一天中的某个时刻。例如，如果您通常在中午吃午饭，但有一天上午11点就觉得饿了，那就可以进食。您可以少量多餐，在两餐之间吃些零食。想吃什么就吃什么，想什么时候吃就什么时候吃。如果晚饭时间吃早餐最有吸引力，那就在晚饭时间吃。即使只能吃几种食物，也要坚持吃，直到能吃更多为止。

尽量不要不吃饭。每隔1到2个小时进食一次，哪怕只是吃几口。尝试在一天中多次少量进餐和吃零食。在两餐之间可以喝一些高热量和高蛋白的饮料，如奶昔、冰沙和液体营养补充剂。如果有一天您完全吃不下东西，也不用担心。但如果经常出现这种情况，而且您的体重正在下降，请与您的医疗团队联系。

在精力最充沛的时候好好吃饭。充分利用好心情。早上您的胃口可能会更好，所以早餐要吃得丰盛一些。如果晚上精力充沛，也可以在晚上吃点零食。

尝试一些轻量运动。它可能有助于增加您的食欲。如果可以，可以到户外散散步。增加活动量和呼吸新鲜空气都能增进食欲。

如果您吸烟，请尽量少抽。吸烟会降低您的食欲。如果您想戒烟，请向医生寻求支持。

增加用餐的趣味和滋味。尝试新的食物摆放方式。在盘子里放少许食物或使用较小的盘子。用柔和的灯光和您喜欢的音乐让用餐时间变得愉快。与家人或朋友一起用餐。

摄入足量卡路里。您可以通过增加所吃食物的热量来防止体重下降。在正餐和零食中添加高热量的食材，让您吃下的每一口都有营养。

添加下列高卡路里食材	至这些正餐和零食
牛油果、蛋黄酱或沙拉酱	三明治、沙拉、蘸酱
坚果和种子	麦片、烘焙食品、酸奶、米饭、沙拉、什锦杂果
坚果酱（如花生酱）	冰沙、三明治、面包、松饼、汤、炖菜、咖喱
牛奶或牛奶替代品（如大豆奶或豌豆奶）	汤、麦片、奶昔、冰沙、土豆泥、烘焙食品、燕麦粥、煎饼、粥
奶粉或“速溶早餐”饮料粉	肉汁、酱汁、麦片、牛奶、汤、煎饼、燕麦粥、粥、冰沙
酸奶、希腊酸奶、冰岛优格或酸奶油	冰沙、蘸酱、沙拉酱、汤、调味酱汁或作为玉米饼、波兰饺子和土豆的配料
搅奶油、餐用奶油或椰奶	冰沙、麦片、奶昔、布丁、蛋奶沙司、吉利丁甜点
冰淇淋或冷冻甜点	水果、奶昔、冰沙
黄油、软质人造黄油、油	汤、沙拉、米饭、面条、热麦片、马铃薯、煮熟蔬菜、蘸酱、调味酱汁、炒菜、炖菜、咖喱
硬质芝士（巴氏杀菌）	炒鸡蛋、三明治、土豆、汤、酱汁、炖菜
软芝士和奶油芝士（巴氏灭菌）	饼干、面包、面条、土豆、谷物菜肴
干果	沙拉、汤、炖菜、什锦杂果、麦片、烘焙食品、零食
格兰诺拉麦片	冰激凌、酸奶、水果、什锦杂果、冰沙

您可能会惊讶地发现，冰淇淋和黄油等食物也在此列。我们在这里只注重能否摄入足够热量。不要太在意其中一些选择是高糖或高脂肪食品。这只是一个短期饮食计划。一旦您恢复食欲，就可以专注于更均衡的饮食。现在最重要的是保持体重。

治疗期间蛋白质的重要性

蛋白质在很多方面都有益于人体健康。它能帮助人体生长细胞、愈合组织并保持免疫系统健康。它可以帮助您避免感染，更快地恢复健康。关键是要知道通过哪些食物可以摄取蛋白质。

部分含有蛋白质的食物：

- 肉类和家禽
- 鱼和贝类
- 蛋
- 乳制品，如牛奶、酸奶、芝士、茅屋芝士、脱脂奶粉和克菲尔
- 豆类、豌豆和扁豆
- 大豆食品，如豆腐、大豆饮料和毛豆
- 坚果酱
- 坚果和种籽

我提出要求后得到了许多食物中蛋白质含量的清单，这些食物我都能吃。我学会了制作含有牛奶、酸奶和切达奶酪的汤，还用很多豆腐来补充蛋白质的摄入。—— Mona

当您无法进食时

有时，您可能会觉得吃不下东西。也许您口腔疼痛或吞咽困难。在这种情况下，您所有的营养需求很难满足。如果您无法进食的时间超过几天，而且体重正在下降，请与您的医疗团队商讨。他们可能会建议您采用以下方案之一。

市售营养补充剂

市售营养补充剂是热量、蛋白质、维生素和矿物质的良好来源。它们的形式多种多样，包括饮料、粉剂、布丁和蛋白棒。

尝试不同的产品，看看自己最喜欢哪种。品牌包括 Boost 和 Ensure。您可以在药妆店或食品杂货店购买上述产品或无商标通用产品。您也可以在网上订购这些产品，送货上门。购买时不需要处方。

使用市售营养补充剂的方法有很多。如果太甜，可以用牛奶稀释；如果不喜欢其味道，可以与水果和酸奶混合。在难以进食的情况下，这些产品是增加额外热量和蛋白质的便捷方法。请向您的营养师咨询索取食谱！—— Caitlin Wallis，营养师（肿瘤科营养师）

但这些饮料都含糖，这样可以吗？

有些人担心液体营养补充剂含糖，并怀疑它们是否与汽水或软饮料类似。其实不然。例如，一罐 237 毫升的即饮饮料含有 14 克（2.5 茶匙）糖，但也含有 27 种维生素和矿物质，以及 10 克蛋白质。相比之下，一罐可乐不含蛋白质，却有 40 克（10 茶匙）糖，也不含维生素或矿物质。当您食欲不振、疲倦得不想做饭时，可以把这些饮料当作迷你餐。吃一点糖没关系。

管饲

管饲是通过一根细而柔软的管子直接插入胃或肠道补充营养的一种方式。管子插好后，您就可以通过管子中的营养液补充营养。

如果您很难进食或饮水，而且体重下降很多，医生或营养师可能会建议您使用管饲来帮助满足您的营养需求。以下情况下可以使用这种方法：

- 需要的热量和蛋白质超过你的食量
- 吞咽困难
- 在癌症治疗期间或之后不能进食或饮水
- 口腔或咽喉疼痛难忍

营养师会告诉您需要多少液体营养补充剂。有些人在使用管饲后仍会通过口腔进食和饮水。您也可以通过管饲接受药物。

我妈妈安装了饲管，但她仍然少量进食（她吃了很多燕麦片和木薯粉）。有了饲管，她就无需因为要通过嘴巴大量进食而承受压力了。饲管也很有帮助，因为我们可以给她补充水分，而她不必喝大量液体。—— Susan（护理人员）

静脉注射 (IV) 营养

静脉注射营养可将液体和营养物质直接输入血液。它是通过插入胸部或手臂静脉的导管来实现的。静脉注射营养不需要肠胃消化食物。

在以下情况下可以使用静脉注射营养：

- 您的胃肠道功能不全
- 您的肠道需要休息，食物不可以进入胃肠道
- 由于某种原因不能进行管饲

静脉注射营养补给通常在医院开始。医疗团队会指导您如何在家进行静脉注射营养补给。

体重增加

癌症患者体重减轻比较常见，但也有一些人会体重增加。在癌症治疗期间，您的体重可能会增加，原因如下：

- 多吃零食以控制恶心的症状
- 用食物来排解情绪（情绪化进食）
- 活动不足
- 激素疗法
- 类固醇
- 会导致体内积聚额外液体（水肿）的药物
- 导致更年期提前的治疗方法

如果您目前的体重是健康的，那么在治疗期间增加一点体重通常不会有什么问题。但体重增加过多会影响您的身心健康。

您可以做什么

与您的医疗团队合作，找出您体重增加的原因。您的团队可以帮助您了解发生了什么，并提出有用的控制建议。

对自己要有耐心，目标要切实实际。应对体重增加可能会是一项挑战。

如果体重增加是由于皮质类固醇引起的，那么体重通常会在治疗结束后减轻。如果体重增加是由于饮食习惯造成的，营养师可以教您如何选择健康的食物和生活方式。营养师可能会建议您尝试以下方法：

- 遵循《加拿大饮食指南》。
- 听从自己的食欲。也就是说，饿了就吃，饱了就停。
- 选择含有膳食纤维和蛋白质的食物，这有助于产生饱腹感。试试蔬菜、水果、豆类、扁豆和全谷物。
- 以蔬菜和水果代替薯片或糖果作为零食。
- 如果您的身体有积液现象，请少吃咸食。
- 如果您觉得可以的话，试着多参加体育活动。



营养师将为您提供因人而异的建议。他们将帮助您学习如何在治疗期间保持健康的饮食习惯。尝试有意识减肥（主动减重）的最佳时机可能各有不同。对于某些人来说，在治疗期间尝试减肥是安全的，而对于其他人来说，等到治疗结束后再减肥可能会更好。如果治疗的副作用限制了您能吃什么，那么最好等治疗结束后再尝试减肥。

疲劳

疲劳是癌症治疗最常见的副作用。它是指疲倦、精疲力竭或全身乏力。疲劳不同于人们通常在一天结束时感到的疲倦。疲劳会增加购买日用品、准备食物甚至进餐的难度。

这可能会让您大吃一惊，但大量研究表明，每天进行一些体育锻炼实际上可以改善疲劳，让人感觉更有活力。所以，有机会的话不妨试一试，也许会有帮助。

这些建议可以帮助您吃得更好，并控制疲劳：

- 全天多次少量进食。
- 在精力最充沛的时候进食。
- 多喝水，保持水分充足。
- 选择简单的食物，如速冻餐或外卖。
- 在精力充沛时烹饪大量食物。将烹饪好的食物分量冷冻起来，方便重新加热。
- 如果您感觉不舒服，无法准备饭菜，可以试试冰沙或液体营养补充剂。
- 请朋友和家人帮忙买菜和准备饭菜。
- 冥想或尝试放松练习。
- 向顾问咨询，以帮助您调整情绪和管理压力。

您可以向您的营养师或社工咨询社区资源，如“流动送餐车”或速冻餐食计划。

红细胞计数偏低

当体内健康红细胞数量不足时，人就会出现贫血。如果没有足够的红细胞，身体组织就无法获得足够的氧气来正常工作。这会让您感到疲倦、虚弱、头晕或气短。一些癌症治疗方法会导致贫血。饮食中缺乏营养也可能导致贫血。

如果您患有贫血，您的医疗团队可能会开具一些药物来帮助调整铁、维生素B12或叶酸含量低的问题。多吃富含这些营养素的食物也有帮助。

富含铁质的食物	富含维生素B12的食物	富含叶酸的食物
动物性 红肉、深色禽肉	红肉、鸡肉和鱼肉 乳制品	强化型面包和麦片 芦笋、西兰花、 绿叶蔬菜
植物性 豆类、豌豆和扁豆 绿叶蔬菜	蛋 强化奶替代品	豆类、豌豆和扁豆
强化型面包和麦片	营养酵母	

在某些情况下，您可能还需要输血或服用刺激骨髓制造红细胞的特殊药物（生长因子）来治疗贫血。

我们的身体很容易吸收血红素铁，即来自红肉、家禽、鱼和蛋等动物性食物的铁。非血红素铁来自坚果、种子、豆类、扁豆和强化谷物等植物性食物，人体较难吸收。但保证饮食多样化很重要。为了帮助人体吸收植物性铁元素，可将这些食物与富含维生素 C 的食物搭配食用。例如：熟燕麦片（非血红素铁）加混合浆果（维生素 C）或黑豆蘸酱（非血红素铁）加酸橙汁（维生素 C）。—— Alaa El Danab, RD（肿瘤科营养师）

便秘

便秘是指粪便（大便）坚硬、干燥、难以排出。约有一半的癌症患者会出现这种情况。它可能由癌症治疗和某些药物引起。吃什么、吃多少等饮食习惯和活动量也可能与便秘有关。

如果您便秘，请咨询您的医疗团队。他们可能会建议您服用软便剂或泻药。

以下是一些可能有助于缓解便秘的方法：

- 在饮食中慢慢增加纤维和水。您可以尝试麦麸谷物或松饼、全谷物食品、蔬菜、水果、豆类、种子、坚果和干果，如西梅。
- 选择高纤维麦片。阅读标签，查看每份麦片是否含有4克以上的纤维。
- 多摄入液体。您可以尝试水、西梅汁、柠檬水、清汤、吉利丁甜点和冰棒。
- 您可以尝试热的或温的液体，如可可、茶或柠檬水。
- 吃4到5个西梅或喝125毫升（1/2杯）西梅汁。
- 在烹饪或烘焙时加入少量麦麸。
- 如果可以，请您多参加体育锻炼。
- 制作一批干果涂抹酱，这是一种类似果酱的涂抹酱，可以由西梅、红枣和葡萄干制成。（如果您不确定这个食谱是否适合您，请咨询医生或营养师。）

干果抹酱

配料

250 毫升（1 杯）去核西梅

250 毫升（1 杯）去核红枣

250 毫升（1 杯）葡萄干

500 毫升（2 杯）西梅汁

5 毫升（1 茶匙）肉桂

做法

1. 将所有配料放入一个中型锅中。
2. 用中火将混合物煮沸。
3. 将火调至小火，炖煮约 20-22 分钟，直到液体基本被收干。
每隔几分钟搅拌一次。
4. 让混合物冷却约 10 分钟。
5. 用台式搅拌机或手持搅拌器搅拌至顺滑质地。

放入密封容器中冷藏，可保存 1 周。

食用建议

在冰沙中加入一勺。加在燕麦粥、酸奶或麦片上。或涂在饼干、松饼或吐司上食用。

恶心与呕吐

恶心是指胃部不适。呕吐是指将食物吐出来。它们是癌症治疗、尤其是化疗的常见副作用。

医生可以给您开止吐药。不同的药物对不同的人有效，您可能需要一种以上的药物才能感觉好些。您的医疗团队可以帮助您找到最适合您的药物。预防恶心往往比治疗恶心更容易。如果医生给您开了止吐药，即使您还没有感到恶心，也要按照医生的指示服用。

确定导致您恶心的原因，并尽可能避免这些诱因。诱因可能包括特定的食物、气味、事件或一天中的某个时间。

要控制恶心和呕吐，不妨试试这些小窍门：

- 每天少吃多餐，多吃零食。
- 不要让自己感到饥饿。饥饿会加重恶心。
- 细嚼慢咽。
- 白天每隔几小时吃点干粮。您可以试试饼干、吐司、麦片、面包条、茶点饼干或磨牙饼干。
- 将干粮放在床边，以便在睡觉前或早上起床后吃。
- 避免食用过甜、油腻、油炸或辛辣的食物。
- 如果在预约治疗期间出现恶心，请尽量在治疗前一到两小时内不要进食。治疗后一小时再进食。
- 在一天中，要经常喝水、运动饮料、清汤或草本茶。凉的或温的液体可能比热的或冷的液体更容易入口。
- 试试姜茶或姜糖。生姜可能有助于防止恶心。
- 避免酒精。
- 避免摄入咖啡因（如咖啡、红茶或绿茶中含有的咖啡因）。
- 吃饭时不要喝任何东西。喝水和吃饭至少间隔 30 分钟。

- 用清水或苏打水漱口，以去除难闻的味道。
- 每天至少刷牙两次，保持口腔清洁。
- 吃完饭后保持坐立。
- 如果吃完饭后需要躺下，请用枕头把头 and 肩膀垫高。
- 不要穿腰部过紧的衣服。

如果食物的气味让您反胃，这些小贴士或许能帮到您：

- 避免食用气味浓烈的食物。
- 让别人来做饭。
- 尝试吃冷餐。它们的气味不会那么浓烈。
- 在通风良好、没有烹饪气味的房间里用餐。
- 打开窗户或使用风扇，呼吸新鲜空气。

在治疗最难受的日子里，我能下咽的食物就是土豆泥、烤英式松饼和煮鸡蛋。是的，味道清淡，但至少能吃下去！—— Lesley



需要注意的事项：如果治疗后超过 24 小时仍无法停止呕吐或无法吞咽流质食物，请致电联系您的医疗团队。

腹泻

某些癌症治疗方法和药物会导致粪便（大便）稀溏、排便次数增多。腹泻通常是指 4 小时内排出 2 次或 2 次以上稀便。腹泻会导致脱水和疲劳。腹泻需要尽快得到控制。您的医疗团队可能会建议您服用药物。

您可以尝试以下方法来控制腹泻：

- 多喝水和清汤等液体。它们能防止脱水。
- 少喝含糖饮料，它们会加重腹泻。
- 选择不含咖啡因且不含碳酸的饮料。避免饮用咖啡、茶、汽水和苏打水。
- 两餐之间多喝水，以保持水分。
- 少食多餐。
- 选择纤维含量低的食物。试试白面包、意大利面或大米、饼干、香蕉、甜瓜、苹果酱、无皮土豆、蛋、家禽和鱼。
- 远离纤维含量非常高的食物，如全谷物、豆类、坚果、种籽和浆果。
- 选择汤、运动饮料、饼干和椒盐卷饼等咸味食品来补充流失的钠。
- 多吃含钾高的食物，如土豆、香蕉和橘子。
- 少吃油腻、油炸、辛辣或含糖食物。
- 避免食用无糖口香糖和含山梨醇的糖果，因为山梨醇有润肠通便的作用。
- 避免食用西梅、西梅汁、木瓜和大黄，因为它们有天然的通便作用。
- 如果奶制品（牛奶、冰淇淋、奶酪）会加重您的腹泻，则应少吃。

胀气、腹胀和痉挛

某些治疗方法和药物可能会导致胀气、腹胀或痉挛。胀气也可能是便秘的征兆，所以一定要尽量定时排便。

限制会导致胀气或腹胀的饮料和食物会有所帮助。这些食物包括：

- 碳酸饮料和啤酒
- 菠菜、西兰花、卷心菜和花椰菜
- 大蒜和洋葱
- 生菜、黄瓜和甜椒沙拉
- 豆类、豌豆和扁豆

您也可以试试这些小窍门：

- 每天少吃多餐或多吃零食。
- 慢慢啜饮，不要用吸管喝水。
- 避免嚼口香糖。
- 尝试温和的运动，比如散步。它可能会给你带来一些舒缓。

会不会是乳糖不耐症？

如果您在食用乳制品后有胀气、腹胀或腹泻，那可能是乳糖不耐症。牛奶中含有一种叫做乳糖的糖，有些人不能很好地消化它。癌症治疗可能会导致乳糖不耐症，但这种情况并不常见。大多数人仍然可以享用奶制品。如果您怀疑自己患有乳糖不耐受症，请咨询营养师。他们可以帮您找到不含乳糖的奶制品或植物奶替代品。



如果您有乳糖不耐症，我建议您先从无乳糖产品或牛奶替代品（如豆奶）开始，这样才能摄取蛋白质。在极端情况下，我建议完全避免乳制品。因为通常很难找到一个好的平衡点，所以请向营养师咨询，以了解循序渐进、量身定制的方法。
—— Alaa El Danab, 营养师（肿瘤科营养师）

味觉改变

在癌症治疗期间，您可能会发现自己的味觉有所变化。有时食物味道寡淡或每种味道尝起来都一样。有些食物吃起来可能比平时更甜。而有一些食物可能带有苦味或金属味。

以下是一些可以改善食物口感的建议：

- 饭前饭后都要漱口。这有助于清洁味蕾。您可以使用苏打水或盐和水的混合物。
- 保持口腔和牙齿清洁。如果您的口腔疼痛，医生或牙医会建议您用温和的方法清洁牙齿。
- 冷食或室温下食用。这将有助于减少浓烈的味道。
- 吮吸柠檬糖和薄荷。嚼口香糖。这些都能消除进食后的异味。

我的肿瘤科医生告诉我，在治疗期间想吃什么就吃什么，因为嘴里一直有异味，很难吃下任何东西。她希望我能够尽情享受。冷冻水果和冷冻酸奶味道还不错！我喝了很多添加特别风味的水以缓解口腔异味和口干舌燥。—— Lena

如果食物味道寡淡

- 添加您喜欢的芳草和香料，让食物口感更好。
- 加入洋葱和大蒜。它们的味道很浓。
- 尝试番茄沙司、酱油、莎莎酱、咖喱、哈里萨辣酱、牙买加Jerk酱等浓烈的调味汁或任何其他您喜爱的调味汁。

如果食物尝起来有金属味

- 用塑料叉子和勺子代替金属叉子和勺子。
- 尝试用玻璃炊具代替金属炊具。
- 加入柠檬和其他柑橘类水果、醋和腌制食品增添酸味（除非你有口腔溃疡）。
- 为食物添加甜味。试试蜂蜜、糖或水果。

如果食物味道发苦

- 在膳食中添加水果。
- 饮用薄荷茶。
- 试试姜汁汽水或姜茶。
- 在食物中加入一点枫糖浆、糖或蜂蜜。

如果食物味道太甜

- 用水或冰块稀释甜饮料。
- 尝试用蔬菜代替水果。
- 在食物中加入少许盐或柠檬汁。
- 在进食前，先啜一口花草茶，然后在嘴里含一会儿。这有助于降低味蕾对甜食的敏感度。

如果肉的味道不好

- 用液体腌制肉类，可以改变味道，使其更加诱人。
- 尝试用果汁、沙拉酱、糖醋汁、酱油或烧烤酱制作腌制酱料。
- 避免吃肉，而选择其他高蛋白食物，如鱼、家禽、豆腐、蛋、奶制品或豆类。



您知道吗？

强烈的气味会令一些人感到困扰，进而影响他们吃某些食物的感觉。加热会使气味变得更浓，因此您可以通过食用无需烹饪的食物来减少气味。如果饮料的气味让您不喜欢，可以使用带盖的杯子，用吸管喝饮料。



对特定食物的偏好或厌恶

您可能会发现自己突然想吃某些食物。或者您不再想吃以前喜欢吃的食物。您的喜好会随着时间的推移而改变，甚至每天都会改变。要知道，不喜欢的食物终归是一时的。在此期间，请专注于您最喜欢的食物。

您可以试试这些小窍门：

- 胃口好的时候，就吃自己喜欢的东西。
- 在健康的膳食和零食中加入您想吃的食物，从而利用您对特定食物的食欲发挥益处。例如，巧克力可用于奶昔、香蕉面包或水果蘸酱。
- 随身携带自己喜欢的零食，即使不想吃太多，也可以小口吃一点。
- 当您呕吐或感到恶心时，就不要再吃喜欢的食物了。这样就不会把这些食物与恶心的症状关联起来。
- 如果食物味道太淡或为了掩盖不愉快的味道，可额外添加调味料。

嘴巴发干

口干意味着口腔中的唾液减少。一些癌症治疗会导致口干。最常见的口干原因是头部或颈部接受放射治疗。

唾液有助于分解食物并启动消化过程。当您口干时，进食会很困难。

唾液还能降低口腔中的酸度，清洁牙齿和牙龈，从而有助于预防蛀牙。如果唾液不足，口腔就无法正常清洁，牙齿的矿物质就会流失。

饭前饭后食用无糖薄荷糖有助于刺激唾液分泌。在食物中加入酱汁、黄油或油会让食物更好下咽。您还可以尝试木糖醇片（XyliMelts），如果您在晚上因为口干而难以入睡，它很有帮助。—— Caitlin Wallis，营养师（肿瘤科营养师）

试试这些帮助缓解口干的小窍门：

- 进餐时小口喝水。在进食食物之间小口喝水。这将使咀嚼和吞咽更加容易。
- 保持口腔湿润。一天中要多喝水和其他液体。
- 随身携带水壶，方便喝水。
- 吮吸冰片或无糖硬糖。
- 嚼无糖口香糖。
- 避免饮用含大量糖分或酸性的饮料。它们会导致蛀牙。
- 少喝咖啡、茶和可乐等含咖啡因的饮料。咖啡因会使口腔干燥。
- 避免酒精。
- 饭前饭后用水漱口。或者尝试自制漱口水，将一杯温水与少许盐和小苏打混合。

- 在固体食物中加入清汤、浓汤、酱汁、肉汁、奶油、黄油或油，以增加湿度。
- 将食物搅拌成泥状。
- 制作肉汁，方便添加到肉、土豆和蔬菜中。
- 将干的食物浸泡在液体中。
- 避免食用松饼、饼干和米饭等在口中碎成小块的食物。
- 如果冰沙、奶昔或液态营养补充剂难以下咽或会裹覆口腔，可加入冰块、水或脱脂牛奶使其变稀。



您知道吗？

口干舌燥会导致蛀牙。为了避免蛀牙等口腔问题，每天至少清洁口腔和牙齿4次。使用软毛牙刷，用热水冲洗以软化刷毛。医疗团队可能会推荐您使用含氟牙膏、漱口水或凝胶。不要使用含酒精的漱口水。它可能会让您的口腔更加干燥。

放疗使我的唾液腺干涸。现在，当我吃比较干的食物时，我真的不得不配水把它们吞掉。我尽量避免吃猪排或烤牛肉等较干的食物。最好的食物是容易下咽的意大利面条、汤和煮熟的蔬菜。我的体会是，我可以吃大部分东西，但进食过程较慢。我咀嚼食物的时间要长得多，每一口要小一些，几乎每吃一口就得喝一口水或茶。—— Dante

口腔和咽喉疼痛

某些癌症治疗会导致您口腔和咽喉疼痛。如果口腔和咽喉疼痛让您难以进食或喝水，请咨询您的医疗团队。他们可以向您推荐一些药物，减轻咀嚼和吞咽时的疼痛。

如果您有口腔和咽喉疼痛，这些小窍门可以帮到您：

- 选择质地软、味道清淡、凉的或温的食物，而不是很热或冰冷的食物。
- 将食物煮至软嫩，便于捣碎。或者将食物切成很小的块。
- 使用搅拌机或食品加工机将食物捣碎或搅碎。
- 避免饮用热饮或冷饮。
- 可以尝试浓汤、土豆泥、酸奶、蛋、蛋奶沙司、布丁、熟麦片、冰淇淋、砂锅菜、奶昔和液体营养补充剂。
- 用吸管喝水。
- 避免饮用苹果汁或橙汁等酸性果汁。它们可能会伤害您的口腔。如果您喝果汁，请尝试酸度较低的果汁，如桃汁、梨汁或杏汁。
- 避免酒精。
- 少吃酸味、咸味、辣味或边缘粗糙的食物（如烤面包和玉米片）。
- 经常漱口。尝试几种不同的漱口水，看看哪种最适合您。请您的医疗团队或药剂师向您推荐不含酒精并能舒缓口腔和咽喉疼痛的漱口水。



有几次我感觉到口腔开始生疮。那种感觉就像你狠狠地咬了一下嘴巴里面一样。之后我吃任何东西都会刺痛，所以我想尽快把它弄掉。我开始用温水和盐漱口。这样就好了。—— Zara



您知道吗？

您可以自制漱口水。用盐或小苏打与水或苏打水混合，比商店里买的漱口水便宜。

吞咽问题

在癌症治疗期间，您可能会感到吞咽困难。吞咽困难也称为吞咽障碍。某些类型的癌症或癌症治疗会影响头部和颈部，导致吞咽困难或疼痛。当您尝试吞咽时，可能会出现呛咳、咳嗽或噎住。或者您可能感觉食物卡在喉咙里。

吞咽困难会影响您的进食能力。如果您在进食或喝水时咳嗽或感到呛咳，请向您的医疗团队咨询。您可能需要进行吞咽评估，以确定哪些食物和饮料最适合您。

如果您有吞咽困难，这些小贴士可能会有所帮助：

- 尝试质地较软的食物。请向您的营养师咨询相关信息。
- 将食物切成一口一个小块，便于咀嚼。
- 小口进食，每吃一口都要完全咽下，然后再吃下一口。
- 尝试不同的食物质地，看看哪种最容易下咽。土豆泥等质地光滑的食物通常最容易吞咽。
- 在食物中加入肉汁或酱汁，使其更容易下咽。用牛奶、咖啡或茶浸软饼干等干脆的食物。
- 避免吃干硬的食物，如薯片或椒盐卷饼。
- 使用搅拌机或食品加工机将难以咀嚼的食物切碎。用果汁或蔬菜汁、肉汤或牛奶将食物混合在一起。
- 选择高蛋白、高热量的食物，让每一口都有营养价值。尽量不要吃含糖量高的食物或喝含糖量高的饮料。它们会导致蛀牙，尤其是在口干的情况下。
- 少吃辛辣食物和辣椒粉、卡宴辣椒或辣咖喱粉等热性香料。这些都会刺激口腔和喉咙内部。



您知道吗？

“流动送餐车”和其他送餐服务提供泥状餐食选择。如果您有吞咽困难，而营养师或言语治疗师建议您吃软的、碎的或泥状的食物，您可以选择这类餐食。

烧心与食道逆流

烧心和食道逆流会让您的喉咙和上腹部有灼烧感或口中有酸味。烧心会让人感到不舒服，可能会让您食欲不振。它还会引起恶心和呕吐。医疗团队可能会建议您服用药物来缓解这些症状。

限制以下食物可能有所帮助：

- 辛辣食物
- 高脂肪食物，如薯片、薯条和奶油调味汁
- 酸性食物，如柑橘类水果和番茄制品
- 酒精
- 软饮料、咖啡、茶和巧克力中的咖啡因

这些小贴士也有助于缓解烧心和食道逆流：

- 少食多餐，不要一天吃三顿大餐。
- 进食后尽量不要马上躺下。
- 吃完饭后等 2 到 3 个小时再上床睡觉。
- 躺下时，用一个枕头垫高头部和肩膀。

食品安全

每个人在处理和烹饪食物时都应小心谨慎。但当您患有癌症时，您需要更加小心。这是因为癌症和治疗（如化疗和放疗）会削弱您的免疫系统。免疫系统是人体中抵御有害细菌和其他病菌的部分。

食物在培植、烹饪或储存不当的情况下可能含有细菌。它们会让您生病。免疫系统薄弱会使人体更难抵御食物中的细菌。

在食品杂货店和家里

采取以下步骤，确保您的食品安全。

购物

- 不要购买超过“最佳食用日期”或保质期的食品。
- 购买经过巴氏杀菌的果汁、牛奶和乳制品。
- 将生肉、家禽、海鲜和鸡蛋与购物车中的其他食物分开存放。
- 买鸡蛋前要先检查一下。避免食用蛋壳破裂的鸡蛋。
- 在购物的最后才买冷食。从商店回家，直接把它们放进冰箱。
- 切勿把冷食放在热的车内。
- 避免食用在杂货店已切开的蔬菜或水果（如甜瓜）。
- 不要购买破损、膨胀、凹陷或生锈的罐头食品。
- 回家后用温水和肥皂洗手20秒钟。放好食杂后再洗一次。
- 经常清洗您的可重复使用购物袋，尤其是在用它们装过任何新鲜食品之后。食物残渣和细菌可能会留在袋子里。布袋通常可以用洗衣机清洗，其他布袋可以用热肥皂水从里到外手洗。使用单独的购物袋装生肉、家禽、海鲜和鸡蛋，或将其装入一次性购物袋（以防滴漏）。

储存

- 将冰箱中需冷藏的食品保持在 4°C (40°F) 或以下。
- 将冷藏室中的冷冻食品保持在 -18°C (0°F) 或以下。
- 解冻后的食物应立即食用。不要重新冷冻。
- 将生肉、家禽和海鲜放在盘子里，防止汁液滴到冰箱里的其他食物上。不要把它们放在架子的顶层，因为汁液会滴下来。

烹饪

- 烹饪前用温水和肥皂洗手20秒。接触生肉、家禽、海鲜或鸡蛋后要再次洗手。
- 使用台面和所有烹饪用具前后都要用温热的肥皂水清洗。这一点在食用生肉、家禽、海鲜或鸡蛋时尤为重要。
- 不要用同一把刀或砧板先切生肉后再切蔬菜。两次使用之间要用热肥皂水清洗刀具和砧板。
- 打开罐头食品的盖子前要先清洗并擦干。
- 如果烧烤，要用干净的盘子盛放熟肉、家禽、鱼或海鲜。不要把这些熟食放在盛放生食的盘子或托盘上。再次使用前必须用热肥皂水清洗。
- 烹饪时使用不同的勺子用来品尝和搅拌。不要舔了勺子再放回锅里。
- 使用洗碗布或纸巾擦拭溢出物。如果使用洗碗布，每次使用后都要用热水泡洗。
- 吃完后将剩菜立即放进冰箱或冰柜。将不加盖的热食放入冰箱冷却。冷却后放入密封的储存容器中。

安全的烹饪温度

肉类、家禽和海鲜可能含有细菌，而细菌会被高温杀死。请确保将它们烹饪至达到适当的内部温度。



重要：光看食物无法判断食物是否煮熟并达到适当温度。您需要用肉类温度计进行测试。确保将温度计戳进烹饪食物的中心。

类别	安全的食物内部温度
肉类	
牛肉、小牛肉或羊肉 - 碎肉	71°C (160°F)
牛肉、小牛肉或羊肉 - 切块或整块	煮到至少三分熟 63°C (145°F) 五分熟 71°C (160°F) 全熟 77°C (170°F)
猪肉 - 整块或切块	71°C (160°F)
野味（如麋鹿、驼鹿、鹿肉、兔肉） - 整块或切块	74°C (165°F)
家禽（如鸡、火鸡、鸭、鹅、野鸡）	
碎肉或肉块（鸡翅、鸡胸、鸡腿、鸡大腿）	74°C (165°F)
全禽	82°C (180°F)
海鲜	
鱼类	70°C (158°F)
贝类（虾、龙虾、蟹、扇贝、蛤、贻贝、牡蛎）	74°C (165°F)

应避免的食物和饮品

有些食物会增加您食物中毒的风险。请向癌症中心的营养师了解您的治疗计划和血细胞计数，以及是否应该避免食用某些食物。限制食用的食物可能包括：

- 生鸡蛋或用生鸡蛋制作的食物，如自制蛋酒或凯撒沙拉酱
- 生鱼、熏鱼（熏鲑鱼或渍鲑鱼片）、寿司和未煮熟的牡蛎
- 家庭罐装蔬菜、水果或肉
- 冷热狗或熟食午餐肉（将这些食物加热至热气腾腾）
- 冷藏肉酱
- 生蔬菜芽，如苜蓿芽、豆芽、西兰花芽
- 未经巴氏消毒的食品，如苹果酒、新鲜果汁或生牛奶
- 软质或发霉的奶酪，如布里奶酪（Brie）、卡门培尔奶酪（Camembert）、罗克福尔奶酪（Roquefort）、戈贡佐拉奶酪（Gorgonzola）和蓝纹奶酪
- 冰箱里不知道已经存放了多久的东西
- 自助餐、沙拉吧、散装食品箱、街头集市或路边摊贩的食品
- 在室温下存放的奶油或蛋奶沙司甜点
- 来自软冰淇淋机的冰淇淋或冷冻酸奶
- 直接来自湖泊、河流、溪流或泉水的水
- 井水，除非每年检测并认定安全

食品安全七问七答

1. 熟食可以在冰箱里存放多久？

剩菜可在冰箱中保存 3 到 4 天。

2. 如果食物上有一点霉菌，刮掉后还能吃吗？

不能。请勿食用有发霉迹象的食物。

3. 烹饪鸡肉前需要冲洗吗？

不需要。冲洗会在水槽和台面上留下细菌。最好不先冲洗就直接烹饪。

4. 我需要用醋、小苏打或特殊喷雾剂清洗蔬菜和水果吗？

不需要。用流动的水彻底清洗蔬菜和水果。如果它们表面粗糙（如哈密瓜），切之前要擦洗干净。

5. 解冻冻肉的最佳方法是什么？

将肉类、家禽和海鲜放在冰箱里解冻。或用微波炉解冻。不要放在台面上解冻。

6. 流质的炒蛋或溏心蛋可以吃吗？

不可以。鸡蛋应该全熟，而不是流质。请享用煮硬的鸡蛋、煎蛋卷、咸派乳蛋饼、菜肉馅煎蛋饼或完全煮熟的炒鸡蛋。

7. 我可以吃有破损的水果吗？

您应该切掉任何有瘀伤或破损的地方。细菌会在这些地方滋生。

体育锻炼

您可能并不喜欢运动。但运动确实能让人感觉更好，从而让您吃得更好。现在，许多医生都鼓励癌症患者多运动。这是因为体育锻炼可以：

- 增进食欲
- 缓解便秘、恶心和疲劳
- 减轻焦虑和抑郁
- 帮助改善睡眠
- 支持免疫系统
- 缓解疼痛
- 增强自尊
- 帮助治疗后的康复
- 提高生活质量
- 帮助恢复体力和肌肉
- 减轻压力
- 保持心肺健康
- 降低罹患心脏病和 2 型糖尿病的风险

安全与乐趣

您能做多少运动取决于您的整体健康状况、您对治疗的反应如何以及您出现了哪些副作用。

在开始运动之前，请先咨询您的医疗团队。他们会告诉您什么类型的活动对您是安全的，以及您可以在多久之后提高活动量。作为康复过程的一部分，您可能需要一些有针对性的锻炼方法。开始时通常可以进行慢走、伸展和游泳等温和的运动。但如果您打算恢复剧烈运动，如举重或进行肢体接触性运动，您的医疗团队就需要被告知。

锻炼计划必须适合您。它应该是安全、有效和有趣的。积极参加体育锻炼并不一定要参加体育运动或去健身房。它可以是骑自行车、园艺或跳舞。如果您以前从未进行过锻炼，那就慢慢开始吧。当您觉得自己不能锻炼时，要对自己放松一些。我们的目标是让自己在舒适的范围内尽可能多地运动。



您知道吗？

有活动总比没有活动好。尝试每天或几乎每天进行至少 30 分钟的适度活动。如果一次 30 分钟的活动量太大，可以尝试分 3 次进行，每次 10 分钟。

如果您不确定哪种体育活动适合您，或者您希望有人帮助您调整过去的运动方式，请与您的医疗团队商谈。您或许可以参加由理疗师和癌症中心其他专业医护人员提供的康复或锻炼计划。

运动专家可能会建议您做一些有氧运动和力量练习。有氧运动能提高心率。您可以尝试散步、跳舞或游泳。力量练习可以锻炼肌肉。可以使用阻力带或哑铃，甚至是水瓶或食品罐。您还可以利用自身体重做力量练习，如深蹲或俯卧撑。



运动建议

- 不要设定太大的目标。从小目标开始，一点一点地努力实现。
- 选择您喜欢做的事情。几乎任何活动都可以根据您的健身水平进行调整。
- 尝试与朋友一起锻炼，这样会更有兴趣。
- 在精力最充沛的时候运动。
- 天气不好时可以在商场室内散步。
- 把车停在离医生诊所或杂货店较远的地方，走一小段路。即使只是多走几步也能积少成多，增加不少运动量。
- 如果在恢复期间需要卧床休息，可以尝试做一些小活动，如伸展或活动手脚。这可以让您感觉更好，保持灵活性，缓解肌肉僵硬。

治疗开始后的健康饮食

一旦治疗结束，副作用消退，您对食物的兴趣可能就会恢复。这可能是一个缓慢的过程。如果您不能马上恢复正常的饮食习惯，请耐心等待。您的身体需要很多时间来恢复。您的营养师可以在您继续康复的过程中帮助您制定适合您的饮食计划。

请记住，即使您已经完成了治疗，您的身体仍在康复之中。您对食物的喜好可能已经改变。对自己要有耐心，逐渐增加食物的种类。继续在每餐摄入蛋白质，并在力所能及的情况下开始增加蔬菜和水果的摄入量。—— Caitlin Wallis, 营养师（肿瘤科营养师）

治疗开始后遵循健康饮食可以在很多方面帮助到您。它可以帮助您恢复体力，重建健康细胞，降低患癌症、心脏病、2型糖尿病和骨质疏松症（骨骼脆弱）的风险。随着时间推移，良好的饮食习惯会让您感觉更好。

这些建议可以帮助您在治疗开始后健康饮食：

- 按照《加拿大饮食指南》规划您的膳食，获取您所需的全部营养。多吃蔬菜和水果，摄入足够的蛋白质，并选择全谷物食品。
- 吃您以前喜欢吃的食物。继续尝试不同的食物。
- 布置一个温馨的用餐环境，无论这对您意味着什么。点上蜡烛，放上音乐，或者使用您最喜欢的碟子。您可以铺上毯子，进行野餐。
- 与朋友或家人共进晚餐。您可以请他们带来食物。

健康饮食能降低癌症复发的风险吗？

癌症复发（复发）或在身体其他部位出现的风险取决于很多因素，包括：

- 癌症的类型
- 刚确诊时癌症病程所处的阶段
- 刚确诊时您的年龄

要进一步了解自己的风险，请咨询您的医疗团队。

您可能想知道摄入某些营养素或遵循特殊的饮食习惯是否能降低癌症复发的风险。研究人员已经对此进行了研究，但仍有很多东西需要学习。目前的研究告诉我们，曾经患过癌症的人可以尝试遵循与未罹患过癌症的人相同的防癌建议。

许多人在治疗后感觉好些了，就会主动改变以前的饮食习惯。您可以选择培养一些新的饮食模式。如果可以，并且您也做好了准备，选择这些食物有助于降低患癌症的风险。

多吃蔬菜、水果和膳食纤维。大多数入只摄入了身体所需膳食纤维的一半左右。膳食纤维存在于蔬菜和水果中。全谷物、豆类、豌豆、扁豆、坚果和种子中也含有纤维。《加拿大饮食指南》建议，一餐中应有一半是蔬菜和水果，四分之一是全谷物食品。

每周吃不超过3份红肉。红肉包括牛肉、猪肉、羊肉、小牛肉和山羊肉。一份红肉为85克或3盎司（煮熟后）。这比一副扑克牌还小一点。

避免食用加工肉类。火腿、培根、萨拉米香肠、热狗和香肠都属于加工肉类。加工肉类是指通过烟熏、腌制、盐腌或添加防腐剂等方式保存的肉类。用这些方法腌制肉类时，会产生致癌物质。如果您食用加工肉类，尽量偶尔为之。如果可以的话，尽量避免食用。

限制添加糖的摄入。请记住，糖本身不会致癌。但吃大量含糖食物可能会导致血糖升高和体重增加，从而增加激素水平（如胰岛素和雌激素）。这些激素与罹患某些类型癌症的风险增加有关，并可能影响癌细胞的生长。

限制酒精的摄入。为了降低患癌风险，最好不要饮酒。《加拿大酒精与健康指南》概述了酒精对健康的危害，可帮助您就是否饮酒以及饮酒量做出明智的决定。如果您选择饮酒，请尽可能降低致癌风险，每周饮酒不超过2标准杯。饮酒越少，患癌症的风险就越低。

一份标准酒精饮料是指：

- 一瓶 341 毫升（12 盎司）啤酒（酒精含量 5%）
- 一杯 142 毫升（5 盎司）葡萄酒（酒精含量 12%）
- 一杯 43 毫升（1.5 盎司）烈酒（酒精含量 40%）

重要的是您要明白，更健康的生活方式并不能保证未来一定不会罹患。同样重要的是要明白，没有人就应该得癌症。不遵循降低患癌风险的建议并不意味着罹患癌症就是您的错。

了解更多

要了解降低罹患风险的其他方法，请浏览：cancer.ca/prevention。

您还可以在网站cancer.ca/living-with-cancer/life-after-treatment上找到有关罹患后健康生活的相关信息。

我们的小册子《癌症治疗开始后的生活起居》可以帮助您制定健康目标和身心健康计划。



癌症晚期生活起居指南

如果您是癌症晚期患者，在健康饮食和保持体重方面会遇到不同的挑战。

与您的医疗团队讨论如何满足您的营养需求。吃得好能让您感觉更好，保持体力，应对疲劳等副作用。

寻找可靠信息源

探寻有关癌症和营养的知识是一件很有意义的事情。但有一个问题——您找到的信息并不都是可靠的。这可能会让人非常困惑，尤其是当您了解到的信息与您的医生或营养师告诉您的不同时。癌症是复杂的。而浏览癌症相关信息则更为复杂。本章节将帮助您找到可以信赖和依靠的信息来源。

听到有关营养的新闻时需要问的问题

当您听到有关癌症和营养的新信息时，不要匆忙做出任何决定（对于癌症的一般性信息也是如此）。首先要问问自己这些问题：

- 如果这个消息是真的，难道我的医生或营养师不会告诉我吗？
- 谁在提供这些信息？
- 信息来源在癌症研究方面是否有很强的背景？
- 这只是一个对某人有效的随机方法吗？还是有科学依据？
- 这些信息是否可追溯到权威医学期刊上的研究？
- 我能否从原始出处中阅读更多有关该主题的信息？

如果您想深入挖掘，请查找信息的原始出处。找到原始出处后，想想以下问题：

- 研究成果是在哪里发表的？是在可靠的期刊上，还是在某个随意的网站上？
- 谁支付了研究费用？
- 研究人员是谁，他们的资历如何？
- 研究人员是否有偏见？他们是否以任何方式从所声称的内容中获益？
- 新信息是基于一项小型研究？还是许多大型研究？

- 是什么样的研究？研究对象是人类、动物还是在试管中进行？如果是人类，是小群体还是大群体？
- 专家们是否同意这项新研究，并将其作为指导方针的一部分？
- 我的医生或营养师如何看待这项新研究？

您不必根据每项新研究来改变自己的饮食习惯。发表研究成果是为了建立一个关于某个主题的信息库。研究人员会多次重复一项研究，以确定研究结果是否一致。加拿大防癌协会等组织和您的医疗团队所制定的癌症指南都是基于数千项研究，不会因为一项新研究的出现而改变（因为.....如果那项研究有缺陷呢？）



您知道吗？

单项研究不足以证明某些东西与癌症有关。研究人员通常会许多小型研究的数据结合起来，以便对某一主题有更多的了解。

与其在每项研究发表后都改变自己的生活方式，不如依靠以下来源的研究和指南：

- 您的医疗团队
- 加拿大防癌协会：cancer.ca
- 世界癌症研究基金：wcrf.org
- 美国癌症研究所：aicr.org
- 美国防癌协会：cancer.org
- 全国综合癌症网络：nccn.org
- 全国癌症研究所：cancer.gov
- 美国临床肿瘤学会：cancer.net

谁发布了哪些内容？

您是否加入过在线支持小组并与其他癌症患者交谈过？也许您使用社交媒体来联系和学习。保持信息畅通是件好事，但不要轻信所见所闻。社交媒体页面和在线支持小组都是由用户生成的。这意味着任何人都可以发布任何有关营养和癌症的信息，无论其真实与否。

有些群组（例如 CancerConnection.ca）有版主管理。这有助于确保对话氛围相互尊重，同时也意味着必要时可以分享可靠的信息来源，如 cancer.ca。有时，在线讨论会由癌症话题的专家（如营养师或社会工作者）主持。了解您获取支持和信息的网站的设置会很有帮助。

需留意的词汇

新闻标题和营利性网站会尽力吸引注意力。它们使用的词汇和短语令人兴奋。但它们并不总是真实的。要警惕那些让某些疗法听起来好到不真实的短语。需要存疑的词语包括：

- 奇迹疗法
- 神药
- 突破
- 天然疗法
- 医生不想让你知道的事
- 效果保证，否则退款
- 秘密
- 魔法
- 排毒
- 超级食品
- 增强免疫力
- 清除
- 恢复
- 净化
- 减少毒素

照护者指南

作为一名护理人员，您可能要负责买菜、备餐和做饭。这是一项艰巨的工作。无论您一直是家中的厨师，还是这对您来说是一个新的角色，这都是一项具有挑战性的工作。

为照护做好准备

您可能会发现，癌症患者某天喜欢吃一种食物，但过几天又不喜欢吃同样的食物了。他们的口味变化很快。可能有几天他们只想吃喜欢的食物，而有几天他们什么都不吃。这些都是癌症治疗的正常反应。

但这些事情对您来说可能很难处理。如果您不喜欢做饭，但又不得不做，您可能会为此感到不快或愤怒。如果您准备的食物没有被吃完，您可能会感到受伤。尽力保持乐观。事情会好起来的。请保持耐心和冷静。

在准备饭菜前，先问问您照顾的人想吃什么。他们的口味可能每天都在变。如果您做的是他们想吃的东西，而不是您想让他们吃的东西，这样可以节省您的时间。

不要忘记您的角色是为了提供帮助。不要给癌症患者增加压力。千万不要强迫他们吃您做的饭菜，也不要因为他们没吃完您做的饭菜就让他们感觉内疚。要有团队合作精神。有时最简单的事情最有效。例如，一起做顿饭并一起吃，可以很好地表达您的关心。

我最好的建议就是倾听他们的意见，尊重他们的看法，让他们觉得自己有掌控力。可以向他们推荐吃的东西，但不要命令。那样做真的行不通。—— Holly（护理人员）

护理小贴士

- 互相讨论处理饮食问题的方法。开诚布公。
- 接受您照顾的人可能吃不下太多东西的事实。温和地提供支持。这比强迫他人进食更有帮助。
- 如果癌症患者不吃东西，不要责怪自己或他们。
- 做简单易做的饭菜。如果没吃光，你也不会太在意。
- 灵活安排进餐时间，懂得变通。
- 将食物放在触手可及的地方，全天提供小分量正餐和点心。
- 尝试提供一顿较丰盛的早餐。有些人早上胃口更好。
- 提供睡前点心。
- 准备充足的液体。如果您照顾的人没有食欲，建议提供清水和浓稠的液体（如冰沙）。

我们会为您提供支持



查找值得信赖的信息

请浏览cancer.ca，了解100多种癌症类型的相关信息。您会发现从诊断和治疗到控制副作用、与癌症共存以及降低风险等各种主题。我们还有出版物、视频和网络研讨会。

.....



解答您的问题

当您有关于诊断、治疗、预防、情感支持和其他服务的问题时，我们训练有素的癌症信息专家可以帮您找到答案。请拨打：1-888-939-3333。我们的癌症信息热线提供英语和法语服务，并为其他语言提供翻译服务。

.....



与亲历者交流

请浏览CancerConnection.ca，加入我们由管理员管理的在线社区。您可以加入讨论组，获得支持，同时帮助他人。这是一个安全的地方，您可以在这里交流、学习和分享自己的抗癌经验。

.....



查找社区内的服务

我们的社区服务定位器（CSL）可以帮助您找到所需的癌症相关服务。您可以搜索加拿大各地的4500多份列表资料，了解情感支持计划、家庭护理、帮助您接受癌症治疗、哪里可以找到假发或假肢等等。请浏览cancer.ca/csl开始搜索。

加拿大防癌协会不知疲倦地致力于拯救和改善生命。我们筹集资金来支持癌症研究领域中最杰出的专家，为所有在加拿大受癌症影响的人提供充满同情心的支持系统，无论是哪种类型的癌症。我们与患者、支持者、捐赠者和志愿者一起，努力为每个人创造更健康的未来。

因为，对抗癌症，需要我们所有人共同努力。需要整个社会共同努力。



Canadian
Cancer
Society

IT TAKES A
SOCIETY

1-888-939-3333
CANCER.CA

这是加拿大防癌协会制定的一般信息。本手册并不能取代合格医疗保健提供方的建议。

本出版物中的材料可在未经许可的情况下复制或复印，但必须注明以下引用信息：《罹癌健康饮食指南》。加拿大防癌协会 2024

© 加拿大防癌协会 2024 • 32428-6-NO