

# 癌症病人，吃醣不吃糖？

✦ 國泰綜合醫院 營養組營養師 / 張詩宜

癌症治療期間，醫事人員總是提醒病友們，攝取足夠營養才能幫助維持體力、免疫力，保持治療不中斷並減少治療副作用，但是如何攝取營養才足夠？尤其先前有研究指出癌細胞喜歡吃葡萄糖，所以是不是完全不能吃糖？或者只要是澱粉都不能吃？

## ✓ 癌細胞的代謝特徵

癌症的發生有70%與飲食、生活作息及環境有關，30%與遺傳相關。當身體長時間接觸致病原，例如抽菸、檳榔、燒烤、高油飲食等，反覆傷害正常細胞，使細胞異常分化、突變，就形成了癌症。

正常細胞進行能量代謝的主要原料是葡萄糖，在有氧的環境下代謝產生能量。癌細胞與正常細胞的代謝不同，最大的特色是“快速生長增殖”。為了應付快速生長，癌細胞必須大量攝取葡萄糖，利用無氧代謝快速產生能量。由於癌細胞增殖快速，為了獲取足夠養分，會刺激血管新生因子生成血管，但因為癌細胞生長速度比血管生成速度快，造成細胞缺氧，為了確保生命的延續，癌細胞於是轉移或侵犯周邊或遠端的組織。

所以癌細胞百分之百的能量來源都是葡萄糖嗎？其實約有30%的癌細胞是利用胺基酸或脂肪作為主要能量來源。至於其他70%利用葡萄糖的癌細胞，並非沒有葡萄糖就絕對能夠抑制代謝，因為細胞可以利用其他能量來源：胺基酸和脂肪。

## ✓ 能不能吃醣？糖？

癌症營養照護中，三大營養素(醣類、蛋白質、脂質)的建議為：適量醣類、高蛋白、優質脂肪，尚未明訂三大營養素佔熱量攝取的比例，也就是說，建議以均衡飲食為基礎，攝取足量的蛋白質為重點，搭配醣類食物和攝取植物性來源的油脂。因此在醣類食物的攝取重點是適量而非不能吃！

適量攝取醣類食物，包括全穀根莖類、低脂乳品類、水果類，有助於讓攝取的蛋白質有效率的合成血球、提升免疫力和合成肌肉。此外，醣類食物提供的葡萄糖也是大腦的主要能量來源，和幫助合成紅血球和白血球，所以只要避免飲食失衡，不要大部分都來自醣類食物，適量攝取對於維持身體機能是很重要的。

至於精緻糖呢？由於精緻糖攝取過多容易造成肥胖，進而造成高血脂、高血糖，影響血管健康，增加身體發炎反應。因此根據世界衛生組織在2015年修訂的「成人和兒童糖攝入量指南」，強烈建議每日糖攝取量佔總熱量攝取量10%以下，甚至希望能減至5%以下，例如每天熱量需求量2000大卡，建議每日糖攝取量不超過25-50克。所以針對精緻糖的部分，並非完全不能吃，但希望減少攝取量與攝取頻率。

## ✓ 如何攝取足夠營養？

### 適量攝取醣類食物

醣類食物的來源有全穀根莖類、水果類和低脂乳品類，全穀根莖類是供應身體能量的主要來源，包含米飯、麵食與麵製品、地瓜、南瓜、五穀雜糧等。整天建議攝取量對於女性約2碗-2.5碗，男性是2.5碗-3碗(碗指飯碗)。

若整天攝取可達建議量，建議增加進食品質，例如改成吃五穀雜糧飯或糙米飯，如果無法接受也可以改成取代部分白米，或者煮地瓜飯、燕麥飯等。



使用全穀根莖類取代精緻白米，除了增加膳食纖維攝取量之外，也能增加微量營養素，例如維生素B群和礦物質鉀、鎂等成分的攝取。若因為治療副作用影響，已經藉由少量多餐增加進食量仍無法達到建議攝取量，可以與營養師討論是否使用均衡營養品增加營養攝取。

水果類供應微量營養素、膳食纖維和植物化學物質，適量攝取可以幫助增加身體的抗氧化能力。建議每天攝取1.5碗。由於飲用果汁容易攝取過量，所以建議吃水果優於喝果汁。如果因為缺牙或牙齒功能不佳，建議果汁連渣一起攝取，整天不超過300cc。

低脂乳品類供應鈣質、維生素和優良蛋白質，建議每天攝取240-480cc。

如果不喝鮮乳或奶粉，可以改喝低糖或無糖優酪乳，增加益生菌攝取，保健腸道。

### 攝取足量優良蛋白質

攝取足量蛋白質幫助維持白血球和肌肉量是相當重要的。優良蛋白質除了低脂乳品外，可選擇黃豆與黑豆及其製品、魚、肉、雞蛋等。治療

期間建議每天至少攝取5-6份。1份=260cc豆漿=嫩豆腐半塊=魚或肉1兩=雞蛋1顆。

### 選擇優質油脂

適當攝取油脂可以維持身體機能運作，例如增加脂溶性營養素吸收、合成內分泌激素等。雖然少油相當重要，但是攝取好油更重要。建議飲食內容避免高脂肉類及其製品，1週吃2次深海魚類，增加魚油攝取量(吃素可選擇亞麻仁籽油)，烹調採用植物油，若要拌菜可選擇橄欖油或苦茶油。也建議每天攝取1湯匙堅果(例如2顆核桃或5顆腰果)。

## 總結

癌細胞的代謝與正常細胞不同，為了快速生長需要捕抓大量營養，因此在癌症治療期間攝取足夠的營養，才能幫助維持體力，持續進行治療。不吃或將醣類食物的攝取量減至最低，對於殺死癌細胞是否有益仍未有足夠的證據支持，也無法確認是否適用於所有的癌細胞，所以建議病友們仍需適量攝取醣類食物以維持營養需求，至於精緻糖的攝取則是偶一為之就好。