

控制體重 預防復發

前列腺癌屬於與荷爾蒙有關的癌症，當身體有過多脂肪及體重增加，會增加前列腺癌的復發風險。因此完成療程後，處於康復階段的前列腺癌患者，如果體脂過多，可開始減重，以恢復正常體重。

周明欣說：「當患者開始康復，身體狀況許可下便需要開始減重，因為肥胖大大增加了前列腺癌復發及其他癌症的風險，而且肥胖亦會增加心臟病、其他慢性疾病的風險。」

周明欣建議，控制飲食有助控制體重。正實行減重的康復者應攝取足夠的蛋白質，肉類選擇應盡量進食「白肉」，如魚、海鮮、雞肉等，以及可選擇豆類製品；蔬果方面，十字花科菜、顏色鮮艷的蔬菜如番茄、茄子、甜椒等，都應該多進食。

周明欣補充：「除了進食上述食物，亦應減少進食肥肉、煎炸食物、高糖食物，以免體重增加；此外，除了透過飲食控制體重，康復者亦應該透過恆常運動控制脂肪比率。因為如果單純只控制飲食，部分接受放射治療後仍需接受荷爾蒙治療的人士，肌肉有機會因缺乏運動而同時流失，體脂未有下降亦無濟於事。」

除了飲食，康復後應透過恆常運動控制體重，以防癌症復發。



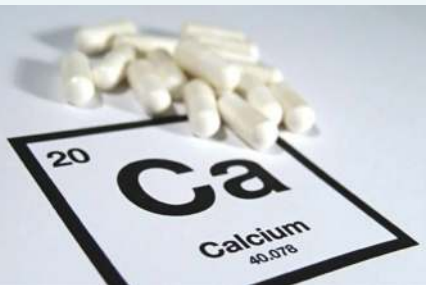
吸收鈣質 避免骨質流失

周明欣提醒，由於荷爾蒙治療會令骨質密度減少，因此康復者在飲食中應吸收足夠的鈣質與維他命D，惟需留意吸收過量鈣質，會提高前列腺癌的復發風險，所以應將攝取量控制在合適水平，避免過量。

如果未能從食物攝取足夠的鈣質與維他命D，可以考慮進食相關的營養補充劑。周明欣解釋，成年人每日應攝取一千二百毫克的鈣質，及一千國際單位（international unit）的維他命D，建議兩種補充劑應同時服食，因為鈣質在腸道的吸收，需要透過維他命D輔助。

周明欣說：「人類的腸道最多能夠吸收約四百毫克的鈣質，市面上的鈣片補充劑，如一片成分含有一千毫克的鈣質，康復者可以將一片鈣片分半，分開兩次服用，便可較有效讓身體吸收鈣質。」

◀患者正接受荷爾蒙治療應注意有足夠鈣質及維他命D攝取，以維持骨質密度。



放射治療後期 忌蔬果？



解構前列腺癌 飲食原則

前列腺癌是香港男性其中一種最常見的癌症，患上前列腺癌的人數按年有着上升的趨勢，惟不少患者或未必了解前列腺癌的飲食策略。

今期營養師將為大家講解前列腺癌患者在癌症治療期間，飲食上需注意的事項。

撰文：梁仲泰 設計：張均賢

養和醫院營養師
周明欣



◀患者亦應避免進食奶類製品，以免加劇因放射治療而出現的腹瀉。

放射治療後期或致腹瀉 避免進食纖維

一般人的觀念中，蔬菜及水果都是癌症飲食中必備，應該大量進食。但其實前列腺癌患者，在接受放射治療的後期可能會出現腹瀉，進食大量蔬果反而有負面影響。

養和醫院營養師周明欣解釋：「放射治療（電療）是治療前列腺癌的方法之一。患者須接受一星期五次、為期約四至六星期的療程。放射治療可能會引起腹瀉，即每日排便超過三次水狀或鬆軟大便，這時必須調整飲食，例如應減少進食蔬果、粗纖食物；避免奶類食物、營養奶、含咖啡因飲料及辛辣食物。」

一般腹瀉的情況會在治療後期開始，持續的時間因人而異。由於蔬菜及水果屬高纖食物，本身有助排便，如果在腹瀉期間再攝取纖維，會加劇腹瀉情況，嚴重可致脫水和電解質失衡。

循序漸進 由少量開始

周明欣說：「患者如出現腹瀉，需補充充足水分，應多喝水，可選擇適量飲用含電解質的飲品。日常飲食應以低纖、低油為主，避免進食刺激性的食物，可考慮進食易消化、軟身、不容易刺激腸道的食物，例如白米、白粥、白麵包、魚、雞肉、瘦肉、雞蛋等食物。至於蔬果的攝取，則可先轉為飲用已隔渣的新鮮蔬果汁，待腹瀉的情況開始緩和，或慢慢停止後，患者可以慢慢增加纖維攝取量。」

她補充，患者若重新進食高纖食物，應以循序漸進的方式進行。初期可先進食少量去皮瓜類，由一餐數件，到半碗、一碗，當患者的身體開始適應，可再慢慢開始進食其他高纖食物，例如椰菜花、西蘭花、紅米等。



◀所有生果皮層屬高纖維，有腹瀉情況應避免進食。