

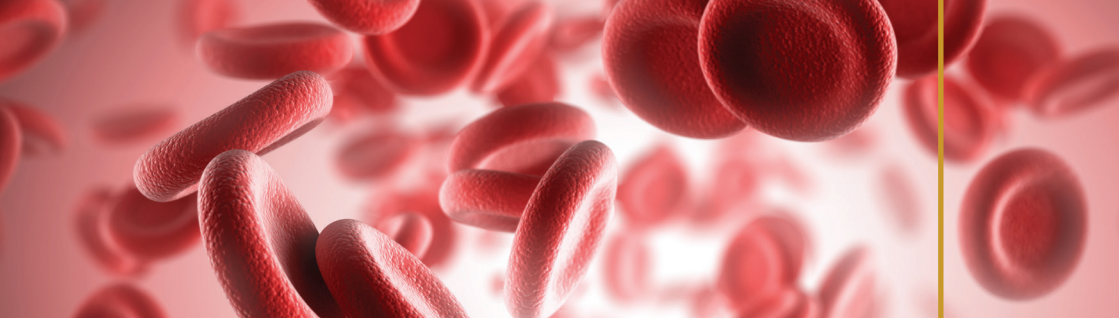


HONG KONG INTEGRATED
ONCOLOGY CENTRE
NF HEALTH



癌症和貧血

癌症患者可透過飲食補充所需營養，
能夠改善貧血問題。



貧血的成因和症狀

貧血是指血液裏的紅血球數量不足或出現異常，一般可分為缺鐵性貧血和非缺鐵性貧血兩種，並以缺鐵性貧血較為常見：

缺鐵性貧血

鐵質是製造血紅素的必要元素，而血紅素則是構成紅血球的重要物質，負責運送氧氣至身體各部位。當患者缺乏鐵質，身體便沒有足夠的血紅素製造紅血球，導致缺鐵性貧血。

非缺鐵性貧血

除了鐵質之外，維他命B12和葉酸皆有助製造紅血球。若身體缺乏維他命B12或葉酸，便有可能導致非缺鐵性貧血。

紅血球的主要功能是將氧氣運送至身體各處，幫助器官進行新陳代謝。當身體出現貧血問題，會令體內組織和器官出現缺氧，嚴重時有可能影響心臟功能，導致心律不正、心臟衰竭等症狀。一般情況下，貧血患者較常出現以下症狀：

症狀



疲勞和虛弱



難以集中精神



食慾不振



心跳加快



手腳僵硬



出現記憶問題



心神恍惚



臉色淡黃／蒼白



癌症和貧血的關係

所有癌症患者皆有可能出現貧血問題，惟成因各有不同，以下列舉幾種較常見的情況，助您找出病因，對症下藥。

骨癌或癌症骨轉移

骨髓是人體的造血器官，其主要功能是生產人體所需要的各種血液細胞。當癌細胞蔓延到骨髓，骨髓便無法正常製造紅血球，導致貧血。

腎癌

腎臟負責製造紅血球生成素（EPO），而紅血球生成素能刺激骨髓產生紅血球。當癌細胞影響腎臟功能，腎臟便無法製作足夠的紅血球生成素，令紅血球數量相應減少，導致貧血。

胃、腸癌或曾接受胃腸手術

在正常情況下，胃、腸能夠幫助人體吸收營養。但當癌細胞入侵胃、腸部，或患者接受手術後導致胃、腸功能衰退，身體便無法吸收足夠的維他命B12、葉酸等營養素，令身體缺乏足夠元素製造紅血球，導致貧血。此外，胃、腸癌患者有可能出現出血症狀，直接導致體內血液減少，形成貧血。

化療和放射治療

化療和放射治療有可能縮短紅血球的壽命或減少紅血球的數量，導致貧血。化療藥物除了攻擊癌細胞，還會攻擊身體內其它快速分裂的細胞，其中包括：毛囊、胃腸道內皮細胞和骨髓。

營養不良

飲食不均和營養不良是不少癌症患者面對的問題。如蛋白質攝取量不足，身體或會缺乏維他命B12；如蔬菜攝取量不足，則有可能導致缺乏葉酸。兩者皆有機會導致貧血。

從飲食中補充所需營養

針對缺鐵性貧血，患者應補充鐵質；針對非缺鐵性貧血，患者則應補充維他命B12和葉酸。患者可因應貧血類型，從飲食中補充這3種營養，改善貧血問題。

鐵質的每天應攝取量¹

成年女性：不少於 24.5 毫克。

成年男性：不少於 11.4 毫克。

鐵質

肉類²

食物（煮熟後）	重量（克）	鐵質含量（毫克）
---------	-------	----------

牛（後腿肉）	100	2.6
豬（上腰肉）	100	1.2
羊（腿肉）	100	2.2
雞（上腿肉）	100	1.3
鯪魚	100	0.9
蠔	100	9.2
蝦	100	3.0
蜆	100	27.9

非肉類[^]

食物	重量（克）	鐵質含量（毫克）
----	-------	----------

紅豆（煮熟後）	1杯 約230	4.6
杏仁	1安士 約28	1.0
腰果	1安士 約28	1.7
芝麻	1湯匙 約9	1.3
花生	1安士 約28	1.2
提子乾	0.5杯 約72	1.3
糙米飯（煮熟後）	1杯 約195	1.0
燕麥（煮熟後）	1杯 約234	2.1
菠菜（煮熟後）	1杯 約180	6.4
腐竹	100	16.5

[^]人體需要維他命C幫助吸收非肉類食物中的鐵質。因此，貧血患者在進食非肉類食物的同時，亦應進食含豐富維他命C的食物，如橙、柑、奇異果等等。

資料來源：1. 世界衛生組織、聯合國糧食及農業組織: Vitamin and mineral requirements in human nutrition. Second edition. 曼谷:世衛/糧農組織，2004年；2. 食物安全中心。



維他命B12和葉酸的每天應攝取量

維他命 B12：不少於 2.4 微克。

葉酸 (維他命 B9)：不少於 400 微克。

每天的上限攝取量(UL)：1000 微克¹

這僅適用於補充劑或食品中的合成的葉酸。

對天然來源的葉酸沒有上限。

維他命 B12

肉類

食物（煮熟後）	重量	維他命B12含量 （微克）
蜆	3 安士	84.1
牛肝	3 安士	70.7
三文魚	3 安士	4.8

非肉類

食物	重量	維他命B12含量 （微克）
低脂牛奶	1 杯	1.2
低脂乳酪	8 安士	1.1
瑞士芝士 (Swiss Cheese)	1 安士	0.9

葉酸（維他命 B9）

肉類

食物（煮熟後）	重量	葉酸含量（微克）
蟹肉	3 安士	36
比目魚	3 安士	12
碎牛肉	3 安士	7

非肉類

食物（煮熟後）	重量	葉酸含量（微克）
菠菜	半杯	131
眉豆	半杯	105
蘆筍	4 條	89

資料來源：1. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. Washington, DC: National Academy Press, 1998. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019.

以下附兩款營養師設計的營養食譜，分別為缺鐵性貧血患者和非缺鐵性貧血患者而設。貧血患者同時應保持均衡飲食，如每天進食最少兩份水果和三份蔬菜，減少吃醃製肉類。癌症患者如對飲食有疑問，應諮詢醫生及營養師意見。



爆炒豬潤

豬潤含有易被人體吸收的鐵質，對於缺鐵性貧血的患者而言，能有效地補充所需鐵質。

材料



豬潤



薑



蔥



油



紅椒



醬油



老抽



鹽



蒜



白醋

步驟

1. 將豬潤切片，並將薑蔥、紅燈籠椒切絲。
2. 倒少許油進鍋內，用中高火燒熱，再放入豬潤和薑蔥絲炒至半熟，約需時4-5分鐘。
3. 放入紅燈籠椒繼續翻炒1-2分鐘。
4. 加入適量鹽、醬油、老抽和白醋，翻炒均勻，炒至醬汁變得濃稠便可上碟。



焗三文魚扒

三文魚含有豐富維他命B1、B2、B3及B12，能夠補充非缺鐵性貧血患者所需的維他命。

材料



三文魚柳



黑胡椒粉



洋蔥



香草



橄欖油



鹽



檸檬

步驟

1. 預熱焗爐至200℃。
2. 將三文魚柳洗淨抹乾，抹上少量鹽和黑胡椒粉。把檸檬洗淨備用。
3. 洋蔥切碎後，加入香草拌勻，再加入橄欖油拌勻。
4. 於錫紙塗上少許油，上面放入三文魚柳，魚柳上面再放上洋蔥，並將檸檬磨皮放面。將錫紙卷好，讓魚柳完全卷在錫紙內。
5. 焗大概15分鐘，打開錫紙再焗至金黃色，連同錫紙加檸檬片上碟。



**HONG KONG INTEGRATED
ONCOLOGY CENTRE**
NF HEALTH

香港綜合腫瘤中心 (中環)

地址：香港中環花園道 3 號冠君大廈 4 樓

電話：(852) 3700 6888

香港綜合腫瘤中心 (九龍)

地址：九龍尖沙咀彌敦道 132 號美麗華廣場 A 座 1908-09 室

電話：(852) 3700 6818

香港綜合影像診斷中心

地址：香港中環花園道 3 號冠君大廈 3 樓

電話：(852) 3700 6800



www.hkioc.com.hk

歡迎查詢



WhatsApp



微信公眾號