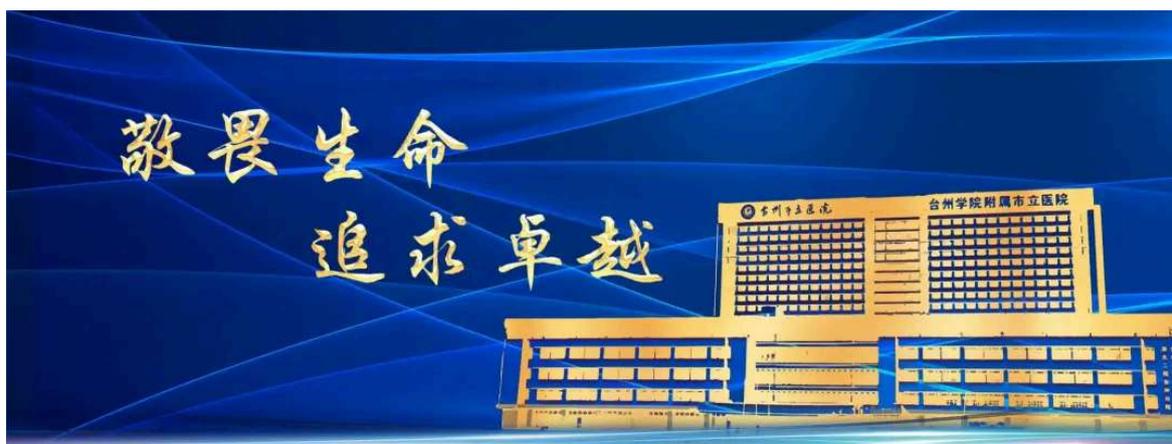


吃出健康年味 | 请收好这份肿瘤患者的春节饮食指南

台州市立医院 2026年2月13日 13:52 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务

An orange rectangular button with the text "体检预约" (Health Checkup Appointment) at the top. Below it, a smaller box contains the text "点击直达“健康管理中心” 一站式服务" (Click to go directly to "Health Management Center" for one-stop service). To the right is an icon of a magnifying glass over a document with a person icon, representing a health checkup appointment.

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面

A pink rectangular button with the text "吐槽点赞" (Complaints and Praise) at the top. Below it, a smaller box contains the text "点击直达“市立心声码” 填写页面" (Click to go directly to "Municipal Heart Code" form page). To the right is an icon of a purple clipboard with a white plus sign and a yellow pencil, with speech bubbles above it, representing feedback and praise.

春节是阖家团圆的节日，亲戚朋友齐聚一堂，共享美食佳肴。



不过，对于正在与肿瘤抗争的朋友们来说，想要享受节日氛围，又要格外关注饮食健康，该怎么办？

别急，这份肿瘤患者**春节饮食指南**来啦！

肿瘤患者春节饮食指南

在保证营养支持治疗、不增加身体负担的前提下，肿瘤患者想要最大限度地享受节日的愉悦，吃出健康年味，需注意以下七个注意事项。

一、优先优质蛋白

蛋白质是修复身体、维持免疫力的基石，在治疗和康复期间，肿瘤患者更应该摄入足够的蛋白质。



首选清鲜

饭桌上的清蒸鱼、白灼虾、炖鸡汤（去皮去油）、瘦肉丸子是优质选择。相比红烧、油炸，它们更易消化，油脂更少。



浅尝辄止

将一部分红肉（猪、牛、羊肉）替换为鱼肉和禽肉。如果想吃传统的“红烧肉”，可以浅尝一两块，并搭配足量蔬菜。



推荐菜品

豆腐、豆干、腐竹是作为饮食中的重要植物蛋白来源，可以制作成美味的家常菜，减轻消化负担。



二、烹饪方式做减法

对于肿瘤患者而言，油腻、重口味的食物会加重肝脏、胰腺及消化道的负担，可能引发恶心、腹泻或炎症。



推荐蒸、煮、炖、快炒

多吃清蒸的菜肴、汤煲。炒菜时，建议热锅冷油快炒，减少油脂摄入和高温产生的有害物质。



减少煎、炸、烤、腌

尽量避免食用香肠、腊肉、炸丸子、烧烤等。这些食物不仅高盐高脂，还可能含有对健康不利的物质。



调味要清淡

多使用葱、姜、蒜、菌菇、番茄等天然食材提鲜，逐步减少对盐、酱油、蚝油和各类酱料的依赖。

三、主食切不可少

碳水化合物是身体最主要的能量来源，能保证体力，避免蛋白质被消耗供能。即使菜肴丰盛，也应保证每餐有主食。



推荐在米饭中混合小米、燕麦、糙米一起煮，增加B族维生素和膳食纤维的摄入，有助于维持肠道功能稳定。

四、新鲜蔬果别忘记

丰富的维生素、矿物质有助于抗氧化、调节免疫力。

保证分量与颜色：餐桌上要保证有一半是蔬菜，特别是深绿色（菠菜、西兰花等）、橙红色（胡萝卜、彩椒等）、紫黑色（紫甘蓝、茄子等）的蔬菜。

注意食用安全：水果务必洗净、削皮，避免微生物感染。春节常吃的砂糖橘等水果要适量，避免糖分摄入过多，引起上火。

五、警惕生冷食物，严禁饮酒

肿瘤患者要避免食用生鱼片、醉虾醉蟹、未全熟的牛排等，以免发生食源性感染。

另外，酒精与多种药物可能发生相互作用，加重肝脏负担。用餐时可以适当饮用茶水、果汁或温水。

六、饮食规律，少食多餐

春节期间，日常作息容易被打乱，但三餐饮食应尽量保持规律，依旧保持七分饱。可以在两餐之间少量加餐，如酸奶、一小把坚果、水果等。



七、特殊情况要注意

正在化疗或放疗期间：若味觉改变、出现口腔溃疡、感到恶心，可尝试在食物中适当添加酸味（如柠檬汁）或天然甜味来改善口感。同时，食物可以做得更软烂（如粥、羹汤等），避免过热过烫。

合并糖尿病：需严格定时定量，注意饺子、汤圆等年节食物对血糖的影响，及时监测血糖变化。

合并肾功能不全：需严格控制蛋白质的总摄入量及盐分，务必遵医嘱。



华浅近

放疗介入科副主任医师 医学硕士

擅长：各种良恶性肿瘤的介入及肿瘤综合治疗，肺结节、肝硬化门静脉高压、支气管扩张咯血等疾病微创介入治疗。

坐诊时间：周二下午、周五上午（新院区）



作者 | 放疗介入科 华浅近

往期回顾

为什么说我院的“一号管三天”
真的很特别？



想要入睡快，睡得好，
大脑中的这个“跷跷板”很关键



▶ 「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！
我院春节健康体检优惠方案请您查收

