

預防「胰臟癌」的飲食

黃淑惠

大家熟悉的資深藝人「巴戈」日前因胰臟癌過世，年僅 68 歲，從發現異狀到離世不到一年，令人不免對「胰臟癌」產生疑惑？這是一個什麼樣的疾病？

胰臟因為隱身於胃的後面，腹腔深處不容易發現異狀，因此等到晚期出現症狀被診斷出時往往為時已晚。平均 5 年存活率低於 5%，有九成晚期患者會在 1 年內死亡。也因此「胰臟癌」有癌王的稱號。

◆ 引發胰臟癌的原因

有關促發胰臟癌變的因素大概有：

1. 高齡：平均 65 歲以上，但近來有年輕化現象；
2. 酗酒：酒精會破壞胰臟細胞，長期飲酒提高罹患率；
3. 遺傳：家族中有人罹胰臟癌，就有較高發生率；
4. 抽煙：尼古丁會妨礙胰臟分泌消化液功能，長久會提高致癌率 2 倍；
5. 血中三酸甘油脂過高 (>500mg/dl) 會促

發胰臟發炎進而癌變；

6. 曾經罹患胰臟囊腫或慢性胰臟炎較易轉為癌變；
7. 糖尿病患者，長達 10 年以上糖尿病患者較高罹癌率；
8. 肥胖：BMI 大於 35 以上者，胰臟癌機率較高；
9. 飲食不均衡，高油低纖飲食者罹患率較高。

◆ 早期發現治癒率高

胰臟腫瘤如果小於 2 公分，可以手術治療，但如何可以早期發現，端賴健康檢查。通常腹部超音波可以檢查到 70% 的胰臟，血液生化指標 CEA，CA19-9 和血液澱粉酶濃度也可以輔佐判定，如果能夠加上每三年做一次腹部磁振造影檢查就更完全。

◆ 胰臟癌症狀

因為早期很少有症狀，通常腫瘤大到一定程度才會出現：

1. 左腹痛（甚至會痛到背部，病人屈縮起身體才能緩解）；
2. 黃疸：因為胰臟腫瘤大到壓迫總膽管，以致膽汁無法順利分泌到腸道，只好從血液滲透到皮下出現黃疸症狀；
3. 不明原因體重減輕，食慾不佳。因為胰液無法正常分泌，自然會影響醣類的消化吸收，患者會有消化不良、食慾減退現象。也因為熱量供應不足，體重逐漸下降。
4. 合併膽囊炎、胰臟炎或糖尿病。



圖 1 胰臟癌前兆（資料來源：網路）

◆ 從飲食來預防胰臟癌

胰臟的主要功能有外分泌—分泌消化

酵素，包括胰澱粉酶、胰脂肪酶和胰脂解酶，這些酵素會注入 12 指腸對食物進行消化分解。另外還有內分泌功能，分泌胰島素（降血糖）和升糖激素（升血糖）來維持血糖的恆定。

如果飲食沒有節制，反覆刺激胰臟分泌消化酵素和胰島素來工作，長期下來就會造成胰臟負擔過重，引發慢性發炎以後轉為癌症機率就大增。因此建議飲食需做修正：

1. 避免高糖高油的食物

過多糖份的攝取會使胰臟工作量增加，許多美式早餐像土司果醬配果汁、鬆餅加奶茶或中式豆沙包喝甜豆漿等都會使血糖快速震盪，增加胰臟的負擔。建議採複合式餐飲，減少精緻澱粉（白米、白麵包、白麵條等）的頻率，提高蛋白質量（例如蛋、大豆、魚肉等）讓血糖可以維持較長恆定，相對胰臟工作量可以減少得到保護。

另外除了油炸食物，還有許多含「隱形油」的食物也要小心，不要採到地雷像是酥餅、燒餅、糕餅等，外表看起來乾乾的，實際上油就包覆在裡面。過量的油脂是胰臟負擔來源。因此肉品的選擇盡量以低脂肉為主（魚、蛋、家禽），高脂肉就要避開，包括五花肉、豬腳、香腸、雪花牛、

培根豬、大腸等盡量少吃。



圖 2 含糖食物（資料來源：網路）

2. 多蔬果高纖維提高抗癌力

足量的膳食纖維可以維持腸道正常蠕動與毒素的排除，可以維持胰臟的正常分泌功能。加上各式蔬果提供的多樣植化素可以幫助清除自由基，抑制癌細胞的增生，遵循「蔬果 579」的份量比例來攝食將可提高防癌力。

所謂「蔬果 579」，指的是學童每天 3 份蔬菜 2 份水果，成年女性 4 份蔬菜 3 份水果，成年男性 6 份蔬菜 3 份水果。半碗的蔬菜量就是 1 份，1 拳頭大小的水果就是 1 份。水果最好一天吃 2~3 次，一次 1 份量就好。不要 2~3 份水果全部集中一次吃，這樣很容易因為短時間內進食過多糖份導致胰臟負擔過重。

選擇新鮮蔬果少加工



圖 3 選擇新鮮蔬果少加工（資料來源：網路）

3. 多攝取含維生素 B6 和葉酸的食物

美國印第安那大學研究發現，罹患胰臟癌患者過往飲食中維生素 B6 和葉酸都偏低。有較高維生素 B6 和葉酸攝取者可以降低胰臟癌風險 76%。因為葉酸和 B6 都與細胞 DNA 的修復與安定有關，可以延長細胞壽命。因此建議日常生活中多攝取含有維生素 B6 和葉酸的食物。

營養素	食物來源
維生素 B6	蟹肉、鵝肝、土雞肉、干貝 南瓜、麥片、胚芽、紅豆、綠豆 乾香菇、甜椒、落耨、紫菜、 堅果、花生、黃豆、豆皮、黑芝麻、 香蕉、榴槤、奇異果、黑棗、龍眼、 酪梨
葉酸	海苔、紫菜 雪蓮子、米胚芽、綠豆 黑豆、雞肝、黃豆 葵花子、花生 香菇、菠菜、韭菜、松茸、萵苣、 竹筴、黃豆芽、茼蒿 草莓

4. 選用好油避免發炎

油脂還是人體所需的營養素，多選用單元不飽和脂肪酸（W-9 脂肪酸），可以幫助腸胃道正常膽汁分泌，避免胰臟工作量增加。還可以維持細胞膜磷脂質的通透性，讓細胞機能正常減少癌變。因此適當用好油來烹調也是重要的。橄欖油、苦茶油、芥花油、酪梨油、亞麻仁油都可適量選用。



圖 4 好油種類（資料來源：網路）

5. 補足維生素 D 減少癌變

以往認知維生素 D 與鈣的吸收，增強骨骼密度有關。但近年來更多醫學研究顯示維生素 D 似乎扮演一種類荷爾蒙角色，不僅可以調整免疫力，在防癌上更有其獨特功能。它能使癌細胞走向凋零、減少增生與轉移，避免發炎。美國芝加哥大學調查發現胰臟癌患者若補充較多維生素 D3，可以降低 59% 危險性。一項美國大型流行病學也發現攝取較高維生素 D3 食物者（牛奶、深海魚等）比起較低攝取者，罹患胰臟癌機率明顯減少。因此鼓勵大家常常日

曬，並多攝取含維生素 D 豐富的食物。如：牛奶、起司、深海魚、乾香菇、乾木耳等。



圖 5 維生素 D 食物（資料來源：網路）

6. 戒除煙和酒

酒精會直接增加胰臟細胞氧化壓力，破壞細胞。飲用烈酒會增加 32% 罹患胰臟癌風險。尼古丁則會干擾全身氧氣運送，妨礙消化器官消化液的正常分泌增加胰臟癌風險。因此戒煙、戒酒是脫離胰臟癌侵襲的首要手段。

7. 養成固定進食習慣

除了每天攝取足夠熱量供應身體所需之外，固定進餐時間也是保護消化器官的方法之一。因為當任意斷食、隔餐或大小餐時，會影響到胰液和膽汁的分泌穩定性，特別是長時間不進食，再突然吃進大量食物，這會造成胰液的分泌不平衡，很容易讓胰臟過度負擔而發炎或病變。

〈本文作者黃淑惠係郵政醫院營養師〉