

癌友把保健品當保命符 醫師也沒轍

身為癌症病友或親友的你，或許時常耳聞某些保健食品有療效，心中就燃起一絲希望：「吃了，就能提高抗癌機會！」全台首次「癌症病友使用保健食品大調查」，癌友吃保健食品，究竟如何避開風險？

為了與癌症和平共存，罹癌者除接受醫療常規，也常使用保健品。調查發現，不僅高達八成病患曾使用保健食品，更有人一天吃下 13 種，讓醫師相當驚訝。

癌症希望基金會進行「癌症病人保健食品使用行為調查」，調查發現，高達八成二的病友食用過保健食品，但對作用、如何正確使用及其必要性等，卻欠缺完善、正確的認知。

統計結果發現，隨著癌症越晚期，服用的種類明顯增加。保健食品似乎能令癌友更有安全感，罹肺腺癌第四期的 Cincia 表示，「為了有更好的體力抗癌，我每天吃九到十種」。

癌症希望基金會董事長、基隆長庚醫院情人湖院區癌症中心主任王正旭說：「每天查房時，或多或少都會在病榻旁看到保健食品，只是沒想到種類竟多達十三種！」罹癌的病友不僅吃的種類多，調查分析發現，罹癌前有吃保健食品的人，罹癌後更有超過九成的會繼續服用。

調查顯示，病友最常服用的保健食品，分別為營養補充飲品（如安素、倍力素）、維他命與麩醯胺酸（如速養療）；服用主要目的是為了增強免疫力、補充體力、減緩治療副作用。

增強免疫力 不等同抗癌

從細項來看，受訪者有高達 32.1% 認為麩醯胺酸（即左旋麩醯胺酸）具補充體力的效用；35.1% 的人認為，營養補充飲品能增強免疫力；有 40.9% 的人相信，維他命或礦物質可增強免疫力。

不難發現，癌友認為增強免疫力具抗癌作用，但增強免疫力並不同殺死癌細胞，不僅如此，對保健食品的認知普遍不足，以至於根本吃錯！

台大醫院營養室營養師臨床組組長郭月霞指出，左旋麩醯胺酸（L-Glutamine）具保護黏膜作用，至於是否能讓體力好一點，須再深入研究。和信治癌中心醫院營養室主任王麗民也表示，左旋麩醯胺酸主要是幫助口腔、腸胃道黏膜的修復，可用來改善嚴重副作用。

郭月霞指出，並非所有的癌症病友都需要營養補充品。營養補充品主要是讓進食狀況不佳者，尤其是消化道系統癌症（如喉頸癌、食道癌、胃癌等），藉由營養品的補充達到「建議飲食攝取量」。不過，若身體消化進食狀況允許，還是以天然食物為首選。

關於保健食品的花費，大家能負擔的範圍是多少？估算下來，每五人就有一人每月花一萬元。而此項費用，還不含親朋好友的贈送品。

亂用保健品 恐有副作用

根據行政院主計總處 2013 年統計，台灣平均家戶所得為一一四萬元，平均每月家戶年所得九萬五千元。王正旭憂心地指出，雖然不清楚受訪者的家庭背景與收入，若以家庭平均月收入十萬元來看，病友約有十分之一花在保健食品上，對家庭來說是不小負擔。郭月霞說，部分保健食品過於誇大療效，讓許多癌友基於對死亡的恐懼，購買保健食品毫不手軟。

病友為了安心，砸錢買保健品。但在調查中，高達 37.1% 主治醫師表示不知情。有 63.9% 的醫師雖知情，仍同意食用的比率為 61.7%。

進一步分析病人未告知的原因，覺得「醫師不見得清楚保健食品」多達 31.9%，認為「醫師沒必要知道」占 27.7%。「忘記要問、醫師沒問、沒想過要問」的比率則為 25.5%，而認為「醫師可能會反對」占一四·九%。問卷發現，使用多醣體類（如巴西蘑菇、靈芝、牛樟芝）的癌友，有較高傾向選擇不告知醫師。

至於保健食品的來源，多數病友表示，相關資訊來自醫療人員、親朋好友（包含其他癌症病友）以及傳媒、直銷人員。

王正旭提醒，癌症病友應主動和醫護人員討論，避免產生藥物交互作用。和信治癌中心醫院副院長陳啟明說，「當病人問到是否需要使用保健食品時，我幾乎都持反對意見，尤其是靈芝、牛樟芝等。」《今周刊》(第 953 期)。

原文網址：[今周刊 楊雅馨／癌友把保健品當保命符 醫師也沒轍 | ETtoday 健康新聞](#)