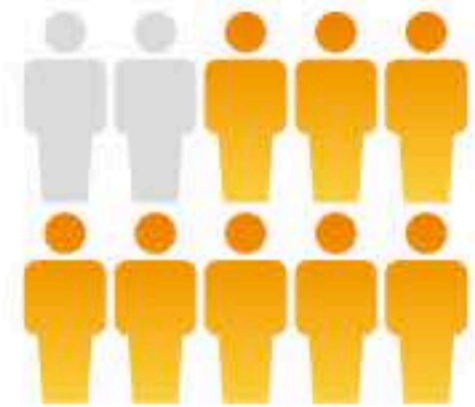


## 台灣癌症病人保健食品使用行為

曾經服用保健食品的比例



82%

平均服用保健食品的種類



4.3種



### 癌症病人使用保健食品停看聽

癌症治療期間或結束治療，該不該補充營養品或保健食品是癌症病人常面臨的問題。癌症希望基金會調查發現，國內有高達82%癌症病友曾服用保健食品，平均食用4.3種，面對琳琅滿目的保健食品，使用前別忘停看聽。

### 保健食品沒有治療疾病的實證依據

「健康食品」是指依《健康食品管理法》，經過衛生福利部審核、取得小綠人標章，具實質科學證據之特定保健功效的產品。但要注意的是，健康食品本質仍屬食品，並非藥品；而「保健食品」泛指市面上市求改善身體機能或代謝的產品，僅能當一般食品販售，既然是食品，就不具有治療疾病的實證依據，也不應該宣稱任何療效。



**H+PE** 財團法人  
癌症希望基金會  
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

#### 諮詢電話

0809-010-580 (鈴一鈴·我幫您)

#### 台北希望小站

10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓

#### 台中希望小站

40341台中市西區民權路312巷4-1號1樓

#### 高雄希望小站

81355高雄市左營區翠峰路22號1樓

#### 服務時間

週一至週六 9:00~18:00

#### 基金會網址

<http://www.ecancer.org.tw>

#### 台灣癌症資源網

<http://www.crm.org.tw>

#### 郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

#### 銀行(ATM)轉帳/匯款

代號：017

帳號：20110647544

名稱：兆豐國際商業銀行 金控總部分行

**H+PE** 財團法人  
癌症希望基金會  
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE



## 保健食品可能增加身體負荷，甚至影響癌症治療功效

保健食品雖不是藥品，但不表示就沒有副作用，副作用往往須累積到一定用量才會出現，且有可能和癌症治療藥物產生交互作用，甚至降低化學治療、放射線治療的效果。

衛福部食品藥物管理署曾分析，民眾食用保健食品後，身體出現的非預期反應以腹瀉、脹氣等胃腸道問題最多，其次是頭痛、嗜睡、心悸、亢奮等神經系統異常反應，還有民眾出現皮膚紅疹、癢等過敏反應。進一步分析原因多和體質、攝取過量、產品成分、個人疾病、產品與藥品或食物發生交互作用有關。

## 增強免疫力、經實驗證實有效的說法，值得商榷

常有保健食品會以抗癌故事或使用者見證為訴求，但其實人體免疫系統極為複雜，牽涉到很多細胞激素或生長素分泌機制，有些可能對正常細胞與腫瘤細胞都會有刺激生長作用，花錢買宣稱能夠活化免疫系統的產品，若因此導致腫瘤細胞長得更快，反而得不償失。換個角度思考，若這些保健食品具有如廣告所說的療效，為何尚未取得藥品許可證呢？

另外，坊間保健食品常主打「經實驗證實…」，癌友要注意的是所謂的「實驗」是否為「完整且嚴謹並發表在具公信力期刊上之人體試驗」，因人體複雜程度高，若只有動物或實驗室中的細胞學研究的試驗數據，不代表在人體也會達到相同成效。

## 停 想想必要性

保健食品非藥品，無法取代正規癌症治療，癌症病人飲食仍應以天然食物為主，不宜仰賴保健

食品，別購買標示不明、來源不清的產品，更別相信太神效、宣稱「可以治療癌症」的產品。

另外，癌症病人常因治療副作用而有食慾不振、虛弱、口腔潰爛、免疫力低下等問題，若不舒服，建議就症狀及嚴重度與醫師充分討論，是否減輕藥物劑量或改變治療療程等方式來緩解副作用，遵循標準治療還是關鍵，避免陷入要靠補充保健食品才能改善的迷思。

## 看 標示及說明

選購保健食品時，應看清楚外包裝標示，檢視中文標示是否完整，包含成分、品牌、說明單、製造商或代理商聯繫方式等資訊。如對產品的成分或標示等資訊有任何疑問，要進一步多方求證，勿貿然採用。

## 聽 專家的意見

保健食品並非沒有副作用，癌友想用保健食品，最安全方法仍是請教專家意見，主動告知醫療團隊目前食用的保健食品。

癌症病友可將目前使用的藥品（包含處方藥、指示藥、成藥、中藥及草藥）及保健食品列成同一張清單，必要時帶著產品和包裝，讓醫師、藥師或營養師評估是否適合使用，避免交互作用及不良反應，服用過程若感覺任何異狀，請立即停止，並告知醫師。若有疑問，可撥打各醫院藥物諮詢專線或至營養諮詢門診諮詢。

最後，提醒癌症病人治療期間保養根本之道仍應從「均衡飲食、適度運動和充足睡眠」著手。保健食品不能取代正規癌症治療，切勿捨本逐末，花大錢購買保健食品及偏方，卻捨棄正規治療，延誤疾病。

## 想送保健食品給罹癌親友，先做功課

送禮是台灣文化之一，民眾常習慣購買保健食品表達對罹癌親友的關心，為了避免一番好意卻成了收禮者的身心負擔，購買前建議先了解病友的實際需求。

### 癌友使用保健食品注意事項

1. 保健食品非藥品，無法取代正規癌症治療，別購買標示不明、來源不清的產品，更別相信太神效、宣稱「可以治療癌症」的產品。
2. 購買前應仔細審閱成分、用量及說明單。
3. 使用保健食品前，應主動諮詢醫師、藥師、營養師。
4. 飲食仍應以天然食物為主，不宜仰賴保健食品。
5. 保健食品可能有潛在副作用，使用種類、劑量都要小心，建議一次使用一種新的產品。
6. 購買保健食品給親朋好友前，建議先了解病友的實際需求。
7. 若使用過程出現任何不舒服，請立即停止服用，並且告知醫師，並通報「全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」，網址：<http://hf.fda.gov.tw/>，通報專線：02-2358-7343。

審稿專家（依姓氏筆畫）

王正旭 基隆長庚情人湖院區癌症中心主任

王麗民 和信治癌中心醫院營養室主任

周志銘 萬芳醫院血液暨腫瘤內科主治醫師

曹朝榮 柳營奇美醫院榮譽院長

陳昭姿 和信治癌中心醫院藥學進階教育中心主任