

癌症治療飲食相關副作用之飲食對策

● 食慾不振:

1. 少量多餐，若感覺到餓時，可隨時進食，正餐吃固體食物，點心補充液體食物，避免過度飽脹感。
2. 高營養濃度的食物或喜愛的食物應優先進食。
3. 參與日常活動，飯前可稍作散步以促進腸胃蠕動。
4. 佈置舒適、愉快的用餐環境，也可與家人或朋友一起用餐，良好的用餐情緒可促進食慾。
5. 隨時準備各式點心飲料，以方便補充營養。
6. 身體較舒適的時刻應多進食。如：尚未化、放療期間，食慾較佳或尚可時，應盡量增進飲食量。避免化、放療期間食慾不振和腸胃不適，以致營養不良和體重下降。

● 味覺或嗅覺改變:

1. 覺得肉類聞起來有腥味時，可多嘗試不同種類的蛋白質來源，如：豬肉、牛肉、雞肉、海鮮、魚類、雞蛋、黃豆類或奶類等，找出較不會感受到腥味的肉類，或可加入蔬菜一同烹煮增加風味並降低腥味。
2. 利用蔥、薑或蒜等辛香料來增加食物風味。
3. 儘量選擇令患者感覺是色香味俱全的食物。
4. 可用檸檬水來漱口。
5. 必要時補充高蛋白營養品以防止蛋白質不足。

● 口乾:

1. 口含糖果、咀嚼口香糖或使用類似檸檬水的飲料，有助唾液分泌。
2. 選用質軟細碎或勾芡含湯汁的食物以利吞嚥。
3. 每日攝取 8-12 杯水(240cc/杯)，並採小口喝水方式，有助講話及吞嚥。
4. 可適時用特殊營養品漱口以保護黏膜組織。

● 黏膜發炎、口腔疼痛:

1. 選擇質地柔軟、細碎的食物以助於咀嚼、吞嚥，如瓜類蔬菜、布丁等。
2. 避免刺激性食物，如碳酸飲料、酸味強之果汁(如檸檬汁)、調味太重之辛香料、粗糙生硬的食物(如炸雞)。
3. 改變食物製備方式，例如可將食物剁碎、利用筍芡、或以食物攪拌器將食物攪打成流質，以利吞嚥。
4. 以果汁機或食物攪拌器，將食物磨細打碎或打成流質，利用吸管進食流質食物，可減少碰觸傷口機會。
5. 適當補充高熱量、高蛋白營養品以促進傷口癒合。
6. 注意進食溫度勿過高，將食物放涼至室溫後在食用。
7. 經常漱口以去除食物殘渣及細菌，保持口腔衛生有助傷口癒合。

● **吞嚥困難：**

1. 將食物煮軟或在食物中加入湯汁一起咀嚼較易吞嚥，必要時將食物放入果汁機中攪打成細碎食有助吞嚥。
2. 可運用增加食物黏稠性的材料來製備餐食，如太白粉、嬰兒米粉或商業增稠劑等。
3. 指導適合的進食姿勢，嘗試將頭頸部傾斜某個方向以利於吞嚥。
4. 若嘗試多種方式，仍有吞嚥困難且易噎到的問題時，須考慮管灌飲食；若無法足量進食，可考慮用液體營養配方補充營養。

● **噁心：**

1. 請醫師給予止吐藥物，以改善噁心問題。
2. 少量多餐。
3. 避免太油、太甜、油炸、含濃烈香辛料或辣味的食物。
4. 吃正餐時，勿喝大量液體，以免因飽脹感造成噁心。
5. 選擇覺得較舒適的食物、進食方法及環境。
6. 飯後勿立即平躺。
7. 接受放射或化學治療前 2 小時內應避免進食，以防止嘔吐。
8. 若有晨嘔問題，可在起床前，先吃些較乾的食物，如吐司、蘇打餅乾。
9. 嘗試吃些生薑或口含薄荷糖、檸檬糖等，可改善噁心感及口腔異味。

● **腹瀉：**

1. 注意水分及電解質補充，並多選用含鉀高的食物，如無油清湯、蕃茄汁、香蕉。
2. 以少量多餐的方式取代一日三餐。
3. 限制奶類及乳製品的使用。
4. 避免攝取油膩、高纖維或含刺激性成份之食物。
5. 纖維含量低的食物，如白米飯、米糊、蒸、烤的魚等；富含果膠之食物，如蘋果泥、香蕉皆有緩瀉的效果。
6. 益生菌可增加腸道中的有益菌，可改善腹瀉的症狀。
7. 急性腹瀉後，可在進食初期 12-14 小時內試用清流質飲食。清流質飲食可補充腹瀉期間身體水份的流失，並讓腸道休息。

● **便秘:**

1. 注意水份的補充。
2. 每日儘可能固定進食及如廁時間。
3. 多選用富含纖維質的蔬菜、水果、全穀類、乾豆類及堅果類等。
4. 每日應有適度的運動。
5. 可改善便秘的食物有:
 - (1)果寡糖可促腸蠕動。
 - (2)梅子汁、黑棗汁、決明子茶、蘆薈汁有輕瀉作用，可適量使用。
 - (3)含有益生菌(如優格)，可改善腸道菌叢生態，有助便秘問題改善。
6. 若仍無法改善便秘問題時，可請醫師給予軟便藥物來幫助排便。

● **白血球減少:**

1. 製備食物的前後與進餐前，需以肥皂洗淨雙手。
2. 生、熟食砧板應分開使用，並注意清潔與消毒。
3. 保存食物需注意，熱食應維持溫度於 60°C 以上，冷食於 4°C 以下。
4. 解凍食物須在冰箱或微波爐中進行，並立即烹煮，勿在室溫中放置過久。
5. 進餐剩餘之食物應於 2 小時內冷藏，食用前需加熱處理，並於 24 小時內吃完。
6. 飲用煮沸過的水，避免食用生水。
7. 避免生食或烹煮不完全的食物，水果需削皮後食用。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!