

高雄榮民總醫院 營養室 一般衛教文件

科別	營養室	編號：7020034
主題	癌症飲食	2001.06.01訂定
製作單位	營養室	2023.06.28審閱/修訂

治療期間病人常會面臨到一些副作用，例如噁心、嘔吐、腹瀉、口乾、味覺改變、黏膜炎等，影響攝食不足進而造成體重減輕、免疫力降低、生活品質降低等。足夠的營養支持可使病患有足夠的體力接受治療，使受傷的組織得以修復，提升治療成效。面對這些問題，在飲食上仍有應對的辦法，不可聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良。

飲食應均衡攝取各類食物，才能獲得足夠營養，內容應包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。若因治療副作用造成飲食攝取不足，以下方法可供參考：

1. 食慾不振

採少量多餐次補充營養（至少 6 餐/天），不要只吃 3 餐，為補充營養，仍應鼓勵進食，營造良好用餐氣氛亦有助於改善食慾。建議可以搭配補充商業配方營養品或高熱量高蛋白點心(如：法國吐司、木瓜牛奶、紅豆豆花)。另外，可嘗試一些開胃食物，例如：山楂、陳皮、洛神茶、大麥茶、四神湯等。

2. 口腔潰瘍

避免刺激性食物（如：酒精、汽水）、粗糙生硬的食物（如：炸物、生菜沙拉）、酸度高的水果或果汁（如：柳丁汁、檸檬汁）、調味重的辛香料（如：辣椒、醋、咖哩）。可選擇軟質細碎的食物（如：稀飯、麵、木瓜、布丁、冬瓜、葉菜類食物）或用果汁機將食物打成流質，利用吸管飲用。可補充麩醯胺酸（Glutamine）、維生素B群及維生素C，來幫助黏膜修護。

3. 噁心

食物宜清淡，避免太甜或太油膩，正餐勿喝大量液體，以免因飽脹感造成噁心。餐後過度活動可能造成消化不良，因此飯後1小時內宜坐著休息。避免治療前1-2小時進食，此時可嘗試新的食物，避免提供病患喜愛的食物，以免對這些食物造成永久性反感。可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。

4. 腹瀉

避免粗糙、油膩、乳製品或含刺激性成分之食物（如：咖啡、辣椒），並應注意水分及電解質的補充。當腹瀉嚴重時，須考慮進食清流飲食，如：米湯、運動飲料、清肉湯、過濾果汁或淡茶等。

5. 白血球低下

只能吃煮熟的食物，攝取適當的營養。注意食品衛生安全，飲食中可增加補充含蛋白質食物(如:豆魚肉蛋類)，並避免吃生食，如：生菜沙拉、優酪乳、生魚片、未煮熟的雞蛋等。

每位患者的身體狀況有所不同，應與營養師討論您的飲食與營養問題，尋求解決之道，才能有助於您維持理想的營養狀況。

高雄榮民總醫院營養室關心您

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！