

吞嚥困難

- * 正餐或點心盡量選擇軟質、細泥狀食物，可以茹芬方式烹調，增加食物的滑嫩感。
- * 可將食物以調理機打成流質狀，以利吞嚥。
- * 使用高熱量、高蛋白濃縮營養配方，以增加營養素攝取量。
- * 若仍無法達到適當的營養攝取量，則應考慮採管灌飲食。

腹瀉

- * 選擇好消化、纖維少的食物，減少糞便的體積。
- * 注意水份、電解質的補充，可多吃含鉀高的食物，如：蔬菜湯、過濾的柳丁汁、橘子汁、蕃茄汁，也可以飲用運動飲料補充水份及電解質。
- * 選擇溫和、無刺激性的食物，如：清粥、蒸蛋、嬰兒米粉、麥粉、蘋果泥等，避免油膩、高纖維或辛辣的食物。
- * 腹瀉嚴重時，可先食用米湯、無油肉湯、過濾果汁或淡茶等。
- * 避免食用奶類製品，或可改選用無乳糖的食品。

腹脹

- * 適度活動可減輕腹脹感。
- * 避免食用容易產氣的食物，如：豆類、洋蔥、地瓜、芋頭、蘿蔔、牛奶及可樂、汽水等碳酸飲料。
- * 用薄荷油按摩腹部，刺激腸胃道蠕動。

便秘

- * 選擇含纖維多的蔬菜、水果、五穀雜糧飯或麵包。
- * 早晨空腹時喝杯水有助排便。
- * 飲用不過濾的果汁或果菜汁。
- * 放鬆心情，作適當的運動，養成良好排便習慣。

對於化學治療或放射治療的反應因人而異，不同治療階段對飲食的反應也可能改變。配合個別化的需求，達到理想的攝食量，提供足夠的營養，維持生活品質，早日恢復健康，是我們衷心的期盼。

如何選擇醫療營養品？

目前市面上有許多營養補充品，成分有部分差異，如有疑問，請諮詢營養師。

如何尋求營養師的協助？

- (1) 可請醫師轉診或自行掛號營養諮詢門診。
- (2) 住院期間可請醫師會診營養師

營養科諮詢專線
2709-3600 轉8153

醫院網址
<http://www.tpech.gov.tw>

仁心仁術、愛人如己 仁愛院區關心您

化放療期間 飲食對策



化放療期間可能產生的副作用



- ★ 化學治療和放射治療可以殺死癌細胞，但是體內健康的細胞也會受到傷害，尤其是生長較快速的口腔細胞和胃腸道細胞，所以常會發生許多副作用，影響營養素的攝取和吸收。
- ★ 維持良好的營養狀況，對後續的治療非常重要，請您注意自己的營養狀況，若有體重下降或進食量低於平常的一半等情形，建議儘早諮詢營養師。
- ★ 如何面對治療期間產生的副作用，以下提供一些飲食對策。

飲食原則

- ★ 飲食均衡、維持理想的營養和體重、適度活動，以增強免疫力。
- ★ 少量多餐。
- ★ 攝取足夠的水，每天至少喝六至八杯水。
- ★ 不聽信偏方，以免引起營養不良。

白血球減少

- ★ 製備食物前後或進餐前，需洗淨雙手。
- ★ 熟食、生食的刀具、砧板分開使用，並且要清潔與消毒。
- ★ 熱食維持於室溫 60℃ 以上，冷食於 4℃ 以下。
- ★ 未吃完的食物要儘速冷藏，食用前需再加熱處理。
- ★ 避免生食或烹煮不完全的食物，例如：生魚片、生蠔、生菜、生的芽菜、未全熟的肉類及蛋類等；水果則以可去皮者為佳。
- ★ 飲用煮沸過的水，避免生水及來源不明的瓶裝水。

噁心與嘔吐

- ★ 請醫師給予止吐藥物減輕症狀。
- ★ 接受化療或放療治療前二小時內避免進食，以防止嘔吐。
- ★ 起床後及活動前吃較乾的食物，如：餅乾或吐司，可以降低噁心感。
- ★ 正餐儘量食用固體食物，如：吐司、飯、豆腐、蒸魚等。餐後一小時再吃有湯汁的食物，如牛奶、排骨湯、魚湯。（也就是固體和液體的食物分開食用）
- ★ 選擇個人覺得舒服的食物，如：吐司、蘇打餅乾、軟性柔軟的蔬菜與水果。
- ★ 可以嘗試酸味較強的食物，如：酸梅汁、檸檬汁來減緩症狀。
- ★ 避免太油膩或太甜的食物，如：炸物、鍋貼、糖果、西點、蛋糕等。
- ★ 飯後可適度休息，但勿平躺。

味覺與嗅覺改變

- ★ 經常變換食物質地、菜色的搭配及烹調方法，來增加嗅覺、味覺的刺激。
- ★ 通常對甜、酸的敏感度會降低，對苦味變得比較敏感。可以用糖或檸檬調味，增加食慾。
- ★ 嘗試選用特殊風味的食物來調味，如：洋蔥、香菇、檸檬等。
- ★ 可用酒或調味料醃製肉類，改變風味。
- ★ 若覺得肉類有苦味，也可用其它蛋白質豐富的食物，如：新鮮魚類、蛋、奶製品及豆類製品來取代。
- ★ 常漱口或喝淡茶，除去口腔中的異味。

口腔潰瘍

- ★ 細嚼慢嚥，可食用煮軟的肉、蒸魚、蒸蛋、嫩葉蔬菜、瓜類及水果等，減少口腔的疼痛感。
- ★ 避免吃刺激、含咖啡因或酒精的食物。
- ★ 可採用流質及冷涼的食物，並以吸管幫助進食。
- ★ 適度補充綜合維生素 B。
- ★ 如果進食會造成傷口疼痛影響攝食量，請洽詢營養師，我們會協助您選擇適當的營養補充配方。