

# 口腔黏膜發炎、疼痛飲食原則

## ■ 選擇質地軟嫩、細碎的食物

- 乳製品：乳酪、布丁、奶昔。
- 水果類：香蕉、木瓜、果泥或其它軟質水果。
- 豆魚肉蛋類：豆腐、豆花、鮮魚、絞碎肉、蒸蛋。
- 軟質之蔬菜：冬瓜、大黃瓜等瓜類蔬菜、莧菜、高麗菜、地瓜葉等葉類蔬菜
- 主食類：稀飯、細麵、冬粉、西谷米及煮爛的地瓜、馬鈴薯、麥片、紅豆或綠豆等。

## ■ 避免刺激性食物

- 酒精飲料與碳酸飲料，如汽水、可樂、酸味強之果汁，如：檸檬汁、柳丁汁，醋、果汁醋等。
- 辛香料，如：辣椒粉、胡椒粉、咖哩粉。
- 醃製類食物、過燙或粗糙生硬的食物，如：炸雞、生菜沙拉。

## ■ 改變食物製備方式

- 可將食物剁碎、切細，以利咀嚼吞嚥。
- 儘量將食物煮軟，將食物放涼至室溫後再食用。
- 可利用勾芡或加入一些肉汁、肉湯同時進食來幫助吞嚥。
- 以果汁機或食物攪拌器將食物磨細打碎或打成流質。

## ■ 其它改善方法

- 每天補充麩醯胺酸20~30公克，每次10公克，以幫助口腔黏膜之修復。
- 若食物質地不利於吞嚥，可調整或傾斜頸背部以利食物往下移動。
- 若有心灼熱感的問題，嘗試飯後1小時內採坐姿或立姿。
- 經常漱口，去除食物殘渣及細菌，保持口腔衛生有助傷口癒合可使用醫師建議之漱口藥水來清潔牙齒及口腔。
- 進食高熱量、高蛋白食物以利傷口癒合。
- 若口乾情形嚴重，請教醫師可否開立保護口腔黏膜的產品。
- 徵詢醫師的許可於進食前使用麻醉性的漱口藥水，以減輕進食時引起的疼痛。
- 補充維生素B群，維護口腔黏膜健康。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/108.08.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮