

癌症治療副作用-食慾不振飲食原則

導致食慾不振的原因有很多，如化、放療的副作用、吞嚥困難、憂鬱或噁心、嘔吐等，而使癌症患者吃的比平常少或根本不吃。

■ 飲食原則

- 適當進食獲得足夠的營養是很重要的，宜鼓勵攝取足夠份量的食物。
- 在身體較舒適的時刻應多攝食，如在接受化療前或兩次治療間。
- 少量多餐(每1-2小時吃少量的正餐或點心)，三餐勿過飽，餐前亦可以少量的酸梅汁、洛神茶開胃。
- 正餐先吃固體食物，液體食物在兩餐中間食用。
- 隨時預備可取得之點心、飲料，以方便補充營養。
- 高營養濃度的食物或喜愛的食物應優先進食。
- 請家人或朋友協助製備食物，以節省體力和時間。
- 營造愉快的進餐環境如佈置餐桌、更換漂亮餐具、欣賞音樂或觀賞有趣的電視節目，也可與家人或朋友一起用餐，良好的用餐情緒可促進食慾。
- 盡可能參與日常活動，飯前可稍做散步以促進腸胃蠕動。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位 / 日期：營養室/113.04.01

