

# 噁心與嘔吐飲食原則

## ■ 噁心飲食原則

### ■ 避免會引起噁心的食物及環境：

- (1) 避免在進餐前或中過度喝水，可減少因飽脹感造成噁心。
- (2) 癌症治療易引起噁心感，避免在治療前1-2小時內進食。
- (3) 避免太甜的食物如糖果、西點或蛋糕，以及油膩、油炸、含濃烈辛香料或辣味之食物。
- (4) 避免在通風不良、較高溫或有油煙味的房間進食。
- (5) 察覺出常造成病人出現噁心症狀的食物，應適度改變飲食內容，避免病人會覺得噁心的食物出現。

### ■ 選擇覺得較能接受的食物、較舒適進食方法：

- (1) 可嘗試較清爽的食物如吐司、蘇打餅乾、海綿蛋糕、麥片、烤或煮的去皮雞肉、水果或清流質食物。
- (2) 因熱食易引起噁心感，可吃些接近室溫或冷的食物。
- (3) 少量多餐(每日6-8餐)，細嚼慢嚥(放慢進食速度)。
- (4) 可在餐前漱口，使口腔清爽增進食慾。
- (5) 嘗試口含薄荷糖、檸檬糖等，以改善噁心感及口腔異味。
- (6) 覺得噁心時，試著以深呼吸來緩解。
- (7) 飯後1小時內宜坐著休息，避免過度活動。
- (8) 衣著宜寬鬆舒適。

## ■ 嘔吐副作用的飲食原則

- 嚴重嘔吐時，勿進食任何食物或飲水至嘔吐症狀改善為止，且按醫囑使用止吐劑。
- 一旦嘔吐症狀改善，可試少量清流質食物例如：果汁、加少許鹽的米湯、無油清湯等，依個人症狀逐漸增加份量，之後可逐漸嘗試流質食物，同樣慢慢地從少量開始，直到適應為止，再改變飲食質地為軟質或普通飲食。
- 少量多餐，以達每日營養需求。
- 經常以吸管小口喝水，補充水份，防止脫水。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

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