

癌症治療副作用-口乾飲食原則

■ 一般飲食原則

- 飲食均衡，維持良好的營養及適度活動，以保持體重，增強抵抗力。
- 癌症治療會造成不同的副作用，應隨時依症狀需求調整飲食或營養供應方式，以免造成營養不良。
- 不可聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良。

■ 口乾副作用的飲食原則

- 以食物促進唾液的分泌
 - (1) 試著飲用檸檬水或帶酸味的飲料(口腔疼痛腫脹的病人，則不要嘗試)來增加唾液的分泌。
 - (2) 口含糖果、八仙果或咀嚼口香糖皆可有助於唾液的分泌。
 - (3) 不加糖的茶、稀釋的檸檬汁有助於減輕口乾的感覺。
- 改變食物的選擇及製備方式：
 - (1) 選用質軟或細碎的食物方便吞嚥。
 - (2) 將食物拌入湯汁或以勾芡方式烹調食物有助於吞嚥。如燴飯、湯麵類、甜點：椰汁西谷米、布丁、蔬菜水果汁；或將餅乾、麵包浸入牛奶中食用
- 其他改善方法：
 - (1) 使用護唇膏以保持嘴唇的溼潤。
 - (2) 每日飲用2000c.c的水，以小口喝水的方式或利用吸管喝水有助於講話及吞嚥。
 - (3) 每次採小口進食食物，並充分咀嚼。
 - (4) 若口乾情形嚴重，請教醫師可否開立保護口腔黏膜的產品。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

