

噁心與嘔吐飲食原則

◎噁心的飲食原則：

1. 避免會引起噁心的食物及環境：
 - (1) 吃正餐時，勿喝大量液體，以免因飽脹感造成噁心。
 - (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，如果可能，可適度改變飲食，避免病人會覺得噁心的食物出現。
2. 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 餐並放慢進食速度。可在餐前漱口，使口腔清爽增進食慾。
 - (4) 經常以吸管小口喝水，補充水份，防止脫水。
 - (5) 嘗試口含薄荷糖、檸檬糖等，以改善噁心感及口腔異味。
 - (6) 飯後 1 小時內宜坐著休息，避免過度活動。
 - (7) 衣著宜寬鬆舒適。

◎嘔吐副作用的飲食原則：

1. 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。
2. 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。
3. 少量多餐，以達每日營養需求。

臺北醫學大學附設醫院營養室		電話 27372181 轉 3001 或 3002			
修訂日	101.10	制定日	79.11	頁碼/總頁數	1/1