

# 口腔癌術後營養飲食原則

口腔癌病人常因疾病本身、手術或其他治療產生吞嚥困難、口乾、口腔黏膜破損、味嗅覺改變或食慾不振等飲食相關障礙進而導致營養不良。

## ➤ 營養照顧目標

1. 維持適當體重、保持良好的營養狀況以幫助療程繼續。
2. 減輕治療或手術所引起之飲食相關副作用。
3. 促進組織修復、傷口癒合及維持消化道機能；預防體組織耗損。
4. 幫助維持抵抗力和免疫力。
5. 預防因為營養不良引起的併發症。

## ➤ 術後或治療期間飲食建議

1. 足夠熱量、高蛋白。
2. 增加進食餐次，一天可 6-8 餐；補充高蛋白點心。
3. 依治療常見營養問題，改變飲食供應方式：
  - ◆ 口乾：避免味道濃烈及刺激性食物；選擇滑潤細碎食物。
  - ◆ 口腔潰瘍：避免粗糙、刺激性、醃製品和高溫食物；維生素 B 群和維生素 C 攝取足夠，可補充特殊胺基酸。
  - ◆ 味嗅覺改變：疾病常造成味蕾對酸、甜味的敏感度下降，對苦味敏感度上升，因此避免提供苦味重食物如芥菜；更改食物的烹調方式來刺激嗅覺或降低苦味以促進食慾。
  - ◆ 食慾不振：少量多餐，優先提供高熱量高蛋白密度食物或營養補充品；避免烹調油膩食物，以免降低食慾。
  - ◆ 咀嚼困難：選擇軟質食物，可改變食材切割或烹調方式以利咀嚼。
  - ◆ 吞嚥困難：盡量選擇軟質細碎食物，並用勾芡等方式增加稠度以利吞嚥；也可考慮流質營養補充品或管罐飲食。
  - ◆ 噁心、嘔吐：少量多餐，避免長時間空腹；盡量選擇清淡飲食，避免太鹹、甜、油膩食物；冰冷、酸味和乾的食物可減輕症狀，如吐司或蘇打餅；飯後勿馬上平躺；注意水分和電解質之平衡。盡量選擇通風且無油煙之進食環境。

營養師：\_\_\_\_\_ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228