

化放療期間 之飲食對策

化放療期間營養原則：

1. 增加熱量攝取：
以少量多餐方式增加熱量攝取，並選擇高熱量、好消化的食物，如：冰淇淋、布丁、乳酪…等。
2. 提高蛋白質的攝取比例：
化療、放療期間，蛋白質消耗增加，需將每餐蛋白質攝取比例提高。可多食用高生理價蛋白質，如豆、蛋、魚、肉、牛奶等優質蛋白質，吞嚥困難可選擇蒸蛋和布丁取代質地較硬的肉類。
3. 化療期間避免生食，如生魚片、生菜沙拉、溫泉蛋等，應煮熟後再食用。
4. 化療期間應選擇可去皮之水果。不能去皮之水果，如草莓、小蕃茄、櫻桃、水果乾等，宜避免食用。
5. 若是一般飲食攝取不足身體所需，可諮詢營養師，並搭配適量的商業補充品，以維持營養狀態。

化放療期間常見副作用及飲食對策：

以下針對不同的副作用，提供一些飲食建議，以減輕治療帶來的不適。

噁心：

1. 少量多餐(一天可分成 6-8 餐)，放慢進食速度，避免空腹時間過長。
2. 飲食盡量多元化，以酸味增加食慾，避免太油、太甜、或刺激的食物。
3. 享用正餐時，勿攝取大量液體，避免因飽脹而增加噁心感。
4. 食物溫度以溫涼為佳，避免熱食。
5. 飯後一小時，應坐著休息，切勿立即躺下，或過度活動。
6. 選擇舒適通風的用餐環境。
7. 若治療容易引起噁心感，應避免在接受治療前 1-2 小時內進食。

嘔吐：

1. 請醫師開立止吐藥物。
2. 嘔吐後，應立即進行口腔護理，保持清潔。
3. 維持環境的通風及舒適，營造愉悅的氣氛，避免任何易引起患者不適的物品。
4. 症狀尚未停止前，不建議進食任何食物

或液體。

5. 症狀控制住後，可先補充少許液體(如：開水、米湯、果汁、無油肉湯)，待適應後，再補充軟質食物。
6. 注意水分及電解質的平衡。

便秘：

1. 增加纖維攝取量，如：全穀類(糙米、燕麥…)、生鮮蔬果、豆類…等。
2. 多攝取水分，每天的開水、果汁、菜湯應至少有 8-10 杯(1 杯為 240c.c.)
3. 增加活動量，適度運動能促進腸胃蠕動
4. 養成每天定時排便的習慣。
5. 放鬆緊張的情緒。

腹瀉：

1. 注意水分及電解質的平衡，需適量補充水分。
2. 避免食用容易產氣的食物，如：碳酸飲料、豆類、洋蔥、地瓜、花椰菜…等。
3. 選擇低纖維的食物，如：米飯、麵條、白吐司、水煮蛋、雞肉、魚肉…等。
4. 避免油膩、脂肪含量高及油炸食物。
5. 避免刺激性食物，如：咖啡因(咖啡、巧克力、濃茶、可樂)、濃烈調味料(辣椒、胡椒、咖哩)。

6. 若有乳糖不耐症，應避免乳製品的攝取，如：牛奶、乳酪、冰淇淋、優酪乳。
7. 若腹瀉嚴重時，需停止放射治療，採用清流質飲食（如：米湯、無油清肉湯、過濾果汁、茶…等）。

腹脹：

1. 避免產氣食物如：洋蔥、韭菜、馬鈴薯、豆製品、牛奶、碳酸飲料。
2. 減少刺激性的食品 and 飲料
3. 進食不要說話，以免吸入過多的空氣。

食慾降低：

1. 少量多餐，一天可以增加至 7 或 8 餐。
2. 準備幾樣病友平常愛吃的食物或是一些開胃菜，以引起食慾。
3. 餐與餐之間，可準備一些小點心，如銀耳百合湯、紅豆湯等。
4. 在愉悅舒適的環境及心情下用餐，例如：準備漂亮的餐具或是聽輕鬆的音樂。
4. 若一般食物仍無法達到患者的熱量需求，可以選擇市面上販售的癌症專用營養品予以補充。

口腔潰爛：

1. 避免刺激性的食物，例如過酸的果汁、辣椒，都會刺激口腔潰瘍處。
2. 避免過冷或過熱的食物。

3. 可以改用吸管吸食液體，方便吞嚥。
4. 選擇質地細碎或流質的食物，如鹹粥、布丁、豆花、果汁牛奶。
5. 市售營養品如左旋麩醯胺酸，可修補口腔黏膜組織，能改善口腔潰瘍情況，視患者情況予以補充。

味嗅覺改變：

1. 餐前先漱口：以增加口腔濕潤、減少口腔內異味，並增加食物的鮮美味道。
2. 經常變換菜色的質地、搭配及烹調方法等，以增強嗅覺、視覺的刺激，儘量選擇或置備令患者感覺是色香味俱全的食物。
3. 若不敢食用紅肉，可用其他高品質蛋白質食物取代。
4. 含蛋白質豐富之食物包括：魚類、雞肉、蛋、牛奶、豆製品(豆腐、豆漿)等。
5. 利用調味料改變食物味道：
 - ✓ 肉類可用酒或調味料醃製，改變風味。
 - ✓ 用酸、甜調味(如檸檬、桔醬、糖醋等)，增加食慾 (但口腔疼痛者不適用)。
 - ✓ 食物中可添加蔥、薑、蒜、九層塔、芹菜、香菇、洋蔥、五香、八角等辛香料增加食物風味。
 - ✓ 避免苦味較明顯的食物，如芥菜、

苦瓜或令患者不舒服之食物。

- ✓ 食物溫度以溫涼為佳，避免熱燙的食物。
6. 加強口腔清潔或用不含酒精的漱口水漱口，降低口腔中的異味。
 7. 檢查口腔或牙齒，因口腔或牙齒的問題可能會影響進食時的味覺及嗅覺。

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211
分機：2228