

安寧緩和照護 — 癌症飲食

當癌症病人接受化學治療、放射線治療及手術治療時會有不同的副作用，若能依不同症狀提供適切的飲食，將有助治療後獲得體力的復原及增強抵抗力。最重要是讓病人能吃得下，才有足夠營養，切不可聽信偏方造成營養不良。

◆ 食慾不振：

1. 少量多餐。感覺餓時，可隨時進食。正餐時間吃固體食物，點心時間補充液體食物，避免過度飽脹感。
2. 在身體較舒適時多攝食，例如：接受化療之前或兩次治療之間。
3. 用餐前，使用舒緩不適的藥物，如：止痛藥或止吐藥。
4. 優先進食高營養濃度或喜愛的食物。

◆ 味覺或嗅覺改變：

1. 選擇或烹調令人感覺色香味俱全的食物。
2. 利用調味料改變食物的味道，如：酒、調味料、辛香料。

◆ 口乾：

1. 選用質地較軟或細碎的食物，方便吞嚥。將食物拌入湯汁或芎芡。如：海鮮燴飯、餛飩、扁食湯麵、米苔目、椰汁西米露、蒸蛋、豆花、布丁、蔬果汁，亦可將土司、饅頭浸入牛奶、豆漿中食用。
2. 每日攝取7-8杯（杯/300cc）水，採用小口喝水方式，或利用吸管喝水。
3. 每次小口進食，並充分咀嚼。



◆ 黏膜發炎、口腔疼痛：

1. 食用較涼的食物，避免粗糙、生硬、醃漬、太酸或太黏的食物。
2. 進食前服用止痛藥，或於傷口上塗抹局部麻醉藥舒緩不適。
3. 選擇細碎軟嫩的食物。
4. 乳製品：乳酪、奶酪、布丁、奶昔、冰淇淋。
5. 軟質水果類：香蕉、木瓜、仙桃、火龍果、果泥等。
6. 蛋豆魚肉類：絞（碎）肉、豆腐、豆花、鮮魚、蒸蛋。
7. 嫩葉蔬菜：冬瓜、大黃瓜、南瓜、地瓜、馬鈴薯，莧菜、高麗菜、地瓜葉等。
8. 煮爛的五穀：稀飯、冬粉、西谷米、麥片、紅豆或綠豆、蓮子等。

資料來源：照片由網路截取