

常見副作用處理的飲食對策



食慾不振

1. 優先選擇喜愛的食物，可將高蛋白和高熱量的營養補充品添加在其中。
2. 少量多餐，隨時備有餐食、點心或均衡營養品，方便補充營養。
3. 避免一次喝下大量的湯或水，以免過度飽脹影響食慾。
4. 在餐與餐之間可補充高熱量的飲品（如：均衡營養品）或濃湯。
5. 把握每天感覺最舒服的時段多吃（一般在早餐）。
6. 嘗試各種溫和的調味料，依個人喜好選擇具有天然特殊氣味的食材或中藥材，如：黃耆、紅棗、枸杞、當歸等烹調，經常變化烹調方式，注意色、香、味的調配以增加食慾。
7. 避免吃油炸、過於油膩和易產氣的食物。
8. 減少由患者自己烹調油膩的食物，會使食慾更差。
9. 用餐前，先做適度活動或吃少許開胃食物以增加食慾。
10. 用餐時，選擇舒適的環境並保持輕鬆愉快的心情。



噁心、嘔吐

1. 少量多餐並放慢進食速度，避免空腹太久。
2. 避免太甜、太油膩或氣味強烈的食物，選擇酸味、鹹味較強的食物，薄荷糖、醃薑、薑汁、薑糖等可減輕症狀。
3. 食用室溫或較冷的食物（可放冰箱再吃），因熱食易引起噁心感。
4. 吃正餐時勿喝大量液體，以免因飽脹感造成噁心。
5. 當有噁心感出現時，請勿選擇喜愛的食物來吃，因為這可能會使您對這些食物造成永久的厭惡感。
6. 若有晨嘔問題，起床後先吃一些較乾的食物，如：吐司或蘇打餅乾。
7. 遠離有油煙味或異味的地方。
8. 飯後勿立即平躺。
9. 若嚴重嘔吐請醫師給予止吐藥物。



常見副作用處理的飲食對策



味覺或嗅覺改變

1. 可嘗試多種的蛋白質食物來源，如：肉類、魚類、蛋、黃豆製品，牛奶及乳製品，亦可將肉類用酒或調味料加以醃漬改變風味。
2. 加強食物的酸味、甜味，如：檸檬汁、番茄醬、醋、糖。
3. 利用滷汁或天然香料，如：蔥、蒜、九層塔、芹菜、香菇、洋蔥、八角、當歸、肉桂等增加食物的風味。
4. 用不含酒精的漱口藥水漱口或咀嚼無糖口香糖，可改變口腔味道。
5. 將食物放冷到室溫或冰涼的溫度食用。
6. 若口腔易有金屬味，避免使用不鏽鋼的餐具和食用罐頭食品。



口乾



1. 飯前吃一點酸的食物能刺激唾液分泌，如：鳳梨、酸梅、檸檬汁等。
2. 選擇質地軟或滑潤的食物，可拌入醬汁、湯汁或勾芡以利吞嚥；避免太乾、太硬、調味太重的食物。
3. 採小口進食，方便充分咀嚼。
4. 咀嚼無糖口香糖、吃冷凍葡萄、喝檸檬汁，能刺激唾液分泌。
5. 多喝水（每天至少攝取 2000c.c.）、含冰塊或冰棒有助於降低口乾感覺。
6. 常漱口，保持口腔濕潤，防止口腔感染。
7. 避免含咖啡因和酒精的飲料。



常見副作用處理的飲食對策



口腔潰瘍

1. 降低食物的溫度，以室溫或冰涼的食物為主，可減輕疼痛。
2. 避免食用酸味、辣味或刺激性食物，如：柑橘類、番茄、醋、辛香料。
3. 選擇質地軟、細碎或泥狀的食物，可拌入醬汁或湯汁，避免過於粗糙生硬的食物。
4. 利用吸管吸吮液體食物（避開潰瘍部位）。
5. 可吸吮冰棒或含碎冰使口腔麻痺以降低疼痛感。
6. 避免酒精和咖啡因。
7. 補充綜合維生素 B。



吞嚥困難



1. 少量多餐，選擇軟質、滑潤、細碎或泥狀的食物，以勾芡方式烹調或與肉汁、肉湯等同時進食可幫助吞嚥。
2. 利用增稠劑改變食物質地，如：嬰兒米粉、嬰兒麥粉、各類穀粉、太白粉等。
3. 食用麵包、餅乾、蛋糕、穀片等可加入牛奶、果汁或濃湯裡泡軟再吃。
4. 進食前喝幾滴檸檬汁、喝冰水或含冰塊，會刺激吞嚥的反射動作。
5. 症狀嚴重時考慮改用管灌餵食。

腹脹



1. 避免食用易產氣（如：帶殼豆類、洋蔥、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等）和纖維粗糙（如：竹筍、芹菜、菜梗、玉米等）的食物。
2. 湯、水或飲料最好餐前 30~60 分鐘飲用。
3. 輕微運動或散步可減輕腹脹感。
4. 少吃甜食和油膩的食物。
5. 勿食口香糖，進食時勿講話以免吸入過多的空氣。



常見副作用處理的飲食對策



便秘

1. 攝取足夠的液體，每天至少 2000c.c.的水分。
2. 增加膳食纖維的攝取，如：蔬菜、水果、全穀類（糙米、薏仁、燕麥、根莖類）、乾豆類（黃豆、毛豆、紅豆、綠豆等）、堅果類（開心果、杏仁果、腰果等）等。
3. 溫熱的飲料能夠刺激腸蠕動，如：溫熱的黑棗汁、溫熱的蜂蜜檸檬汁。
4. 養成固定如廁的習慣，如廁前 30 分鐘喝一杯溫開水，可促進排便。
5. 放鬆心情，順時鐘的腹部按摩和做適度的運動。



腹瀉

1. 避免攝取太油膩和太甜的食物。若嚴重腹瀉，考慮暫時給予清流飲食，如：米湯、去油清湯、果汁等。
2. 急性腹瀉後可先食用：白稀飯、白土司、去皮水煮雞肉等。
3. 適度增加水溶性纖維的攝取，如：燕麥、柑橘、木耳、蘋果、香蕉等。
4. 避免吃到含有山梨醇的無糖口香糖、糖果餅乾及相關製品。
5. 避免食用牛奶及乳製品。
6. 注意水份及電解質的補充。

