

化學治療營養支持

✚ 食慾不振、體重減輕

1. 少量多餐，提供高熱量、高蛋白飲食，可給予點心、飲料或營養補充品。
2. 嘗試用各種溫和的調味料，經常變化烹調方式與型態，注意色、香、味的調配以增加食慾。
3. 用餐時，先食用固體食物，再飲用液體湯汁或飲料。
4. 用餐前作適度的活動或食用少許開胃食物。
5. 避免生食，水果以可剝皮或削皮為主。
6. 飲用水請先提前煮沸放涼後再使用。

✚ 噁心嘔吐

1. 可飲用清淡、冰冷的飲料，食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀。嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。
2. 避免太甜或太油膩的食物。
3. 在起床前後及運動前吃較乾的食物，如餅乾或吐司可抑制噁心，運動後勿立即進食。
4. 避免同時攝冷、熱的食物。
5. 少量多餐，避免空腹或腹脹。
6. 飲料最好在飯前 30 ~60 分鐘飲用，並以吸管吸允為宜。
7. 在接受放射或化學治療前二小時內應避免進食，以防止嘔吐。
8. 應注意水分及電解質的平衡。
9. 遠離有油煙味或異味的地方。

✚ 口乾

1. 為減低口乾的感覺可以含冰塊。咀嚼口香糖、飲用淡茶、檸檬汁或高熱量飲食等。
2. 避免調味料太濃的食物，如太甜太鹹或太辣的食物；含酒精的飲料亦應避免。
3. 食物應製成較滑潤的型態，如果凍、肉泥凍、布丁等；亦可和肉汁、肉湯或飲料一起進食，有助於吞嚥。

✚ 口腔潰瘍

1. 避免酒、碳酸類飲料、酸味強、調味太濃、醃製、溫度過高或粗糙生硬的食物，以減低口腔灼熱感或疼痛感。
2. 細嚼慢嚥。
3. 補充綜合維生素 B。
4. 利用吸管吸允液體食物。
5. 嚴重時，可採用管灌餵食。

✚ 貧血

1. 針對其症狀及因素給予治療和食物的補充。遵醫囑補充維生素和礦物質。