

癌症治療副作用之

飲食對策 (二)

☐ 味覺改變：

1、增加甜及酸味：

- (1) 烹調時添加糖、檸檬或醋。
- (2) 嘗試著以水果、蕃茄等入菜。

2、減少苦味：

- (1) 若進食紅肉有苦味，則避免食用。
- (2) 可以冷盤方式或善用醃漬調味料、辛香料增加食物的風味。
- (3) 以奶類、豆類及其製品、蛋、雞肉、魚肉取代紅肉。
- (4) 避免食用苦味較強的食物，如：苦瓜、芥菜。

3、若有金屬味道，避免使用金屬餐具，建議改用玻璃、陶瓷、塑膠器皿。

4、用吸管進食流質餐，減少食物接觸味蕾。

5、餐後漱口，保持口腔清潔，幫助味覺恢復正常。

☐ 噁心、嘔吐：

1、在接受治療前 1~2 小時內應避免進食，以防止噁心、嘔吐。

2、起床後及運動前，建議選擇吃乾糧食物，如蘇打餅乾、烤吐司。運動後，勿立即進食。

3、飲食以清淡為主，避免食用油膩、辛辣、太甜或氣味強烈的食物。

4、食用溫和、軟質、好消化的食物。

☐ 吞嚥困難：

1、食用軟質，如：蒸蛋、魚肉、豆腐、絞肉等，並以勾芡或濃湯幫助吞嚥。

2、果凍類、布丁類、泥糊狀等食物也較易於吞嚥。

3、採用流質飲食補充品或口服營養品。

☐ 口腔或食道潰瘍：

1、維持良好口腔衛生。

2、以勾芡醬汁、肉汁調味，增加食物溼潤度，較好入口。

3、避免食用酒、酸味強（蕃茄、檸檬、柑橘、碳酸飲料）、咖啡因、醋、辣椒、粗糙生硬的食物。

4、食物可放涼至室溫後食用，或嚐試冰涼的飲食，如豆花、布丁等。



慈濟醫療志業

癌症治療副作用之 飲食對策 (二)

☐ 味覺改變

☐ 噁心、嘔吐

☐ 吞嚥困難

☐ 口腔或食道潰瘍

☐ 口乾

☐ 骨質流失及骨質疏鬆

□ 口乾：

- 1、維持良好口腔衛生，常漱口但不濫用漱口藥水，保持口腔濕潤。
- 2、可口含冰塊降低口乾的感覺。
- 3、食用促進唾液分泌的食物：口含糖果、八仙果或咀嚼口香糖。若沒有口腔潰瘍，可以嘗試酸性食物（檸檬、新鮮鳳梨、梅子等）。
- 4、改變食物質地及製備方式：
 - (1) 選用軟質的食物，如豆腐、豆花、布丁、蒸蛋、蒸魚、絞肉。
 - (2) 將食物拌入湯汁或以勾芡方式烹調食物。
如：燴飯、羹湯、將餅乾、麵包浸入牛奶中食用。
- 5、其他：
 - (1) 每日攝取 8 ～ 12 杯水，採小口喝水，或利用吸管喝水。
 - (2) 小口進食，並充分咀嚼。

□ 骨質流失及骨質疏鬆：

- 1、增加攝取高鈣食物：
 - (1) 乳製品：奶類及其製品。
 - (2) 豆類製品：豆乾、油豆腐、板豆腐、干絲。
 - (3) 攝取綠色蔬菜：芥藍菜、紅莧菜、地瓜

葉及海帶。

- (4) 其他：黑芝麻、小魚乾、蝦米。
- 2、避免食用容易導致鈣質失的食物：
 - (1) 碳酸飲料。
 - (2) 加工製品。
- 3、攝取富含維生素 C 的蔬菜與水果，幫助鈣質在腸道的吸收。
- 4、適度運動與日曬。

參考資料：

Barbara, L. G., & Kathryn, K. H.(2012). Medical Nutrition Therapy for Cancer Prevention, Treatment, and Recovery, In Mahan, L. K. (Eds.), Krause' s food & the nutrition care process (13th ed., pp. 833-863). St. Louis, Mo: Elsevier/ Saunders.

胡淑惠（2015）•癌症•載於胡淑惠等作，疾病營養學（400～406 頁）•臺北：華杏。

蕭千佑（2012）•癌症•載於彭巧珍（總校閱），實用膳食營養學（13-13~21 頁）•臺中：華格那。

制定：106/01/24

如有任何營養相關問題，請找各病房營養師專業指導或於出院後改掛營養諮詢門診

營養諮詢門診時間表 (早 8:30~12:00)

星期	一	二	三	四	五
早上 —診					

營養科聯絡電話

(04) 36060666 轉 4050、4051

敬祝您

身體健康・平安吉祥



慈濟醫療志業

Tzu Chi Medical Foundation

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫學中心 03-8562016

玉里慈濟醫院 03-8882718-9

關山慈濟醫院 089-814880 轉 520

大林慈濟醫院 05-2648333

大林慈濟醫院附設斗六門診部 05-5372000 轉 127

台北慈濟醫院 02-66289779 轉 2236

台中慈濟醫院 04-36068278

http : //www.tzuchi.com.tw