

癌症患者如何吃

一、腹瀉時該如何吃

1. 依醫囑嚴重時，除了飲水外，暫時禁食。
2. 白天多喝水，晚上則需減量，以免上廁所影響夜間睡眠。
3. 大量腹瀉會造成鈉、鉀離子流失，可適量補充含鉀的食物，如：去油的肉湯、橘子汁、蕃茄汁、香蕉、蔬菜汁及稀釋的運動飲料。
4. 避免同時吃過冷/熱的飲食，以避免刺激腸黏膜而加劇腹瀉。
5. 喝牛奶會造成腹瀉者，宜以其他食品代替，如：抗過敏奶粉、粥、米漿、豆漿等。

月份	當令水果名	月份	當令蔬菜名
1-2月	楊桃、桶柑	1-12月	甘藍菜、大芥菜、蕓菜、結球白菜、土白菜、韭菜、胡瓜、芋頭、蘿蔔、豆菜
2-3月	蓮霧	2-5月	洋蔥
3-4月	枇杷、梅子	2-12月	冬瓜
5-7月	桃子、鳳梨、荔枝、芒果	3-12月	蘆筍、絲瓜、苦瓜、麻竹筍、李子、茄子
7-9月	梨子、龍眼、芭樂、柿子	7-9月	玉米
9-10月	文旦、香蕉	10-6月	花椰菜、芹菜、胡蘿蔔、甜椒
11-1月	柳橙、椪柑、蕃茄	12-4月	洋菇、馬鈴薯

二、口乾與口腔潰瘍時該如何吃

癌症患者因疾病本身或接受抗癌治療，而造成的各種症狀影響了進食狀態時，可能合併有噁心/嘔吐、口乾、口腔潰瘍、便秘、腹瀉等症狀，以下提供一些飲食原則：

飲食原則

1. 食物選擇以質地柔軟為佳。
2. 依病人喜好以少量多餐方式進食。
3. 選擇新鮮蔬果。
4. 高蛋白、高熱量飲食。

噁心嘔吐時該如何吃

1. 少量多餐，細嚼慢嚥。
2. 清淡、冷的飲食。
3. 吃較乾的食物，如餅乾或吐司。
4. 飯後先在椅子上休息，勿馬上平躺。
5. 口含冰塊或薄荷片。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____