

# 放化療副作用飲食對策

## 噁心反胃

1. 食用檸檬、鳳梨、酸梅、洛神等，促進食慾。
2. 飲用高營養密度營養品，增加熱量及蛋白質攝取。
3. 少量多餐，一天可六餐。

## 嘴破

1. 冰涼、軟質、溫和飲食。
2. 使用吸管避開口腔傷口處。
3. 避免油炸、過硬、過酸、過燙的食物。

## 口乾

1. 備茶水或飲料口乾即飲，溫潤咽喉，擦護唇膏。
2. 利用肉汁、勾芡、濃湯，增加食物濕度。
3. 食用薄荷茶或薄荷糖與嚼口香糖增加口腔濕潤。

## 便秘

1. 起床喝杯300-500c.c.室溫開水。
2. 多吃蔬菜、水果(帶皮蘋果)、全穀類。
3. 睡前吞1茶匙苦茶油，使用異麥芽寡糖、乳酸菌(須詢問醫師或營養師)。

## 腹瀉

1. 補水2000-3000cc，去皮蘋果泥、柳丁汁…等
2. 吃白稀飯、饅頭等纖維少的食物，一天六餐。
3. 忌菸酒和辛辣食物。