

腹部骨盆腔放射治療飲食原則

2019/03 製訂、2023/10 修訂

從放射線治療開始，食慾減退、消化及吸收也出現問題，但也要試著吃足夠促進組織修復的營養質、量兼具的食物，病人可每週量一次體重，做為監測的指標。

化療後吃不下怎麼辦？
5要點補充營養增強體力！

- 少量多餐**
每次約5分飽
約2小時可再進食
- 避免油炸甜膩**
避免會引起噁心的食物
如油炸、甜膩的食物
- 吃酸味食物**
如檸檬糖、八仙果、
蜜餞等幫助開胃
- 重質不重量**
吃些高熱量、高蛋白的點心
如雞精(湯)、商業蛋白配方
- 起床前後吃乾糧**
可吃些吐司、餅乾、
麥片，減少刺激嘔吐

Heho健康

一、噁心時的飲食原則

(放療後幾小時內會有噁心的感覺)

1. 採清流質食物，如清淡肉湯或清淡的果汁
2. 可多食用溫和及易消化吸收的食物，如烤麵包
3. 少量多餐，且細嚼慢嚥
4. 避免油炸或高油脂食物
5. 攝食量減少時，可以適時補充營養品。

(圖片出處:化療後想吐吃不下? 5要點補充營養增強體力! · Heho 健康 · <https://heho.com.tw/archives/43390>)

二、腹脹、腹瀉時的飲食原則

(放射治療的第三~四週，可能出現腹瀉或便秘的情形)

1. 採清流質飲食，如薄茶、罐裝蘋果汁、清淡去油肉湯、米湯等。
2. 避免食用會腸痙攣及脹氣的食物，如生果、生菜、含咖啡因的飲料及豆類、包心菜、全麥麵包、糙米飯等食物。
3. 少量多餐。
4. 腹瀉會流失水分及礦物質，所以食物可選擇含鉀高的食物，如馬鈴薯、杏仁等。

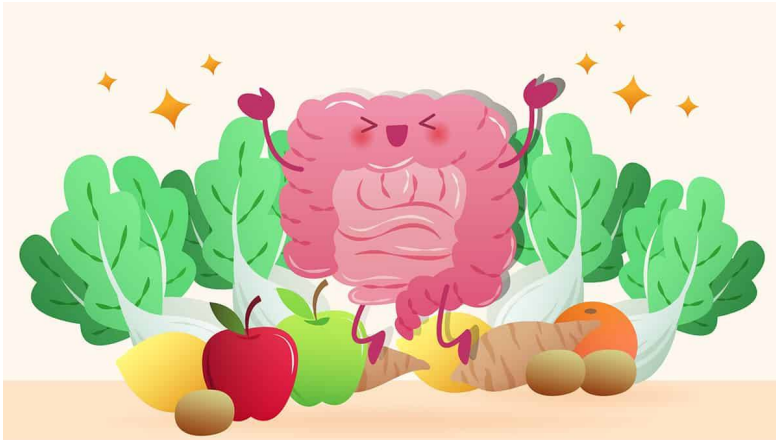
(圖片出處:開始化療如果你不知道這些，很危險·

<https://inf.news/health/83c12be4518bd1928aa2dac03aaeb2e8.html>)

三、便秘時的飲食原則

(放射治療的第三~四週會出現腹瀉或便秘情形)





(圖片出處:化療飲食這樣吃! 4種食物緩解噁心與化療後嘔吐·hello 醫師·
<https://helloyishi.com.tw/cancer/healthy-foods-you-need-during-cancer-treatment/>)

1. 可多補充多量水分與高纖維食物，如全穀類（如糙米、燕麥片）、蔬菜、莢豆類、乾豆類等的食物
2. 每日適度的運動，可對便秘問題有幫助。
3. 避免刺激性食物，如：油炸食物與酒精性飲料等。

四、口腔及腸胃黏膜炎

(放射治療的第二或第三週出現，可能因口腔乾燥而吞嚥困難)

1. 選擇自己喜歡的口味。
2. 食物烹煮到鬆軟、大小適中，易於入口及吞嚥。
3. 避免辛辣、過酸或過燙食物，減少口腔黏膜的刺激及損傷
4. 可請教營養師或醫師來選擇市售的營養配方以防止體重減輕。
5. 更換新的食物或改變烹調方式，來增進食慾。



(圖片出處:放療之「痛」--放射性口腔黏膜炎·壹讀·
<https://read01.com/zh-mo/38dE62A.html#.VjeDgdJBxpg>)

參考資料：台灣癌症防治網 (2020 年 4 月 21 日)·認識放射線治療·取自
<http://web.tccf.org.tw/lib/project/radiotherapy.php>

製作單位：護理部 8B 護理站
諮詢電話：07-3351121 轉 2871