

癌病患者可能在進食時有困難：

- 在接受癌病治療時，有些人沒心情進食。
- 當患有癌病或在接受治療時，一般人身體消瘦是很普遍的現象。
- 一般人可能因患癌或接受癌病治療而覺得身體不適。
- 患上某些癌病的人需要吃特別的膳食。

如果你不願進食

一般人可能會因病，接受治療，疲倦，口味改變，痛楚，憂鬱，惡心或嘔吐而致胃口欠佳。有些人則覺不如以往般有心情進食。

這些可能有幫助：

- 每餐吃的份量少些及經常吃些小食
- 如果你口腔疼痛的話，吃些濕潤的食物。水果及蔬菜汁都是好的。
- 當食物像淡然無味時，檸檬汁及鹽都可以增加味道。
- 盡量啜飲些清淡的流質例如清湯，跟着可吃些餅乾或些清簡的食物。
- 吃多些你喜愛的食物。
- 如果你口腔疼痛的話，告訴你的醫生及護士。疼痛是可以治療的。用吸管來喝飲料可能有幫助。

增加體重的方法

有些人因患癌或接受治療而消瘦。在膳食中增加能量及蛋白質可能會有幫助。

- 如果可以的話，你可以吃些芝士，全脂奶及其他奶類食品。
- 如果你不能進食的話，嘗試喝些有營養的飲品。在飲品中加一只蛋，雪糕或水果。你亦可在兩餐之間喝這些飲品來幫助增加體重。
- 在你的膳食中放些食物補充劑可以加添能量及 / 或蛋白質。你可以在藥房或超級市場內買到。有些補充劑，你需要醫生的處方才可以購買。未用食物補充劑前，先請教你的醫生。特別是你有糖尿病的話。這樣做尤其重要。

如果你感覺不適

患癌及在接受治療期間，感到惡心（作嘔）是非常普遍的。

- 如果煮食的氣味令你感到作嘔的話，嘗試吃些不用煮的食物或沙律。
- 嘗試吃些已經煮好只需加熱的食物。煮食前，記著要將冷藏的食物解凍及要肯定它們是完全煮熟透。
- 如果與你同住的人中有人是懂煮食的話，就讓他們負責煮食。
- 避免吃些油膩，肥滯及煎炸食物。這些食物都會發出濃烈的氣味，令人感到不適。
- 當你起床時，嘗試吃些乾糧，例如烘麵包。它會令你的胃部感到舒適些。
- 吃些清淡的食物如稀湯或牛奶蛋糊。逐步加入少量你喜愛的食物。
- 啜飲一些有氣的飲品如礦泉水，薑啤，檸檬水或梳打水。
- 最好不要在吃食物時喝飲品，而是在兩餐之間。
- 要求醫生給你一些抵抗惡心藥丸（止嘔藥）的處方。

計劃一套特別的飯餐

有些癌病患者有些特別的飲食問題。例如有結腸造口，迴腸造口，聲道造口的人需要依從特別的膳食。有糖尿病，心臟及膽固醇問題的人亦要尋求專業意見。醫生及營養師都可以幫忙。

大部份醫院都有營養師。他們專門在營養方面幫助癌病患者。如果你覺得你在膳食方面需要幫助的話，你可以要求被轉介往見一位營養師。

► Chinese

Eating well during treatment

癌病資訊專線：

- 廣東話
(03) 9209 0161
- 普通話
(03) 9209 0164
- 英語
13 11 20