

□ 乾

化學治療或是頭頸部放射線治療會使唾液分泌減少導致口乾，因此也可能會造成食物難以咀嚼吞嚥，然而口乾也有可能改變味覺，以下建議有助於改善口乾問題，同時避免進食量減少問題。

◎改善方法及飲食對策

1. 『以食物促進唾液的分泌』

(1) □含糖果、八仙果或是稀釋檸檬汁增加唾液分泌。

(2) 隨時補充開水、豆漿、牛奶等流質食物。

2. 『改變食物的選擇及製備方式』

(1) 選用軟質或細碎的食物以利咀嚼吞嚥

(2) 食物拌入湯汁或以勾芡方式烹調增加食物濕潤度如：燴飯、麵線糊、餅乾浸牛奶。

3. 『其他』

(1) 使用護唇膏保持嘴唇的濕潤。

(2) 請醫師評估可否開立保護口腔黏膜產品。



參考資料：

American Cancer Society: Managing Cancer-related Side Effects
NCI: Side Effects (April 29, 2015)

制定日期：2009年

修訂日期：2020年8月（第五版）

編碼：7640-單張-中文-015-05

請寫下您的問題：

口腔問題的飲食對策



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



口腔或喉嚨潰瘍疼痛

患者經放射線或抗癌藥物治療時，經常有口腔、咽喉、食道黏膜潰瘍破損的情況，可能導致進食障礙，而造成營養不良，因此患者及照顧者需留意是否有進食量減少、體重流失等症狀。

◎改善方法及飲食對策

1. 『選擇質地軟嫩、細碎食物』

- (1) 乳製品：乳酪、奶昔。
- (2) 豆魚肉蛋類：豆腐、蒸蛋、絞肉。
- (3) 水果類：香蕉、木瓜、果泥或軟質水果。
- (4) 蔬菜類：瓜類蔬菜及葉菜類蔬菜。
- (5) 全穀根莖類：稀飯、麵線、地瓜。

2. 『避免刺激性食物』

- (1) 酒精、碳酸飲料及酸味強之果汁，如：檸檬汁。
- (2) 調味太重之辛香料，如：辣椒粉、咖哩粉。
- (3) 溫度過高食物，如：熱湯。

3. 『改變食物製備方式』

- (1) 盡量將食物烹煮軟爛些。
- (2) 利用勾芡、拌肉湯或添加植物油來幫助吞嚥。
- (3) 利用果汁機或食物調理機將食物打碎以利咀嚼。

4. 『其他』

- (1) 詢問醫師可否使用麻醉性漱口水，以減輕進食時引起的疼痛。
- (2) 適量使用左旋麩醯胺酸，幫助口腔黏膜修復。



味覺或嗅覺的改變

疾病狀況或後續治療可能會導致患者味覺及嗅覺改變，特別是攝取肉類或高蛋白食物時，口中常會有苦味、金屬味。

◎改善方法及飲食對策

1. 『盡量選擇或製備令您感覺是色香味俱全的食物』

2. 『選用其他含高蛋白質食物取代肉類，注意須避免腥味』

- (1) 鮮魚類、蛤蠣。
- (2) 雞肉類。
- (3) 蛋、黃豆製品。

3. 『利用調味料來改變食物味道』

- (1) 可將肉類用酒或調味料醃製加以改為風味。
- (2) 烹調時可加入蔥、蒜、洋蔥等辛香料增加風味。
- (3) 可沾取酸味、甜味較強調味料，如：番茄醬、醋。

4. 『其他』

- (1) 避免一些嚐起來令您不舒服的食物。
- (2) 用餐前後宜漱口，以利改善口腔內氣味。
- (3) 至牙醫就診檢查是否因牙齒問題影響味嗅覺。

