

## 口腔癌飲食指導

◆ 口腔癌常見飲食問題：難以咀嚼、吞不下、口乾、嘴破、味覺或嗅覺改變等，容易造成營養不良。

- 一、飲食原則：少量多餐，每日進食 6-8 餐次  
濕軟、小塊，或流質的食物  
避免太燙，以溫、涼的食物為主  
選擇軟的、不會太酸的水果，如木瓜、香蕉、香瓜

### 濕軟、小塊的食物



細絞肉



蒸蛋、豆腐、布丁、豆花



瓜類



嫩葉蔬菜

### 流質的食物



小米麥片



鹹粥



麵、麵線



濃湯



芝麻糊



奶類

- 二、難以咀嚼者：將食物用果汁機攪碎再吃，只要喝的量夠，營養也能補足。

三、 因治療引起嘴破、疼痛影響吃東西的量：

§ 麩醯胺酸：蛋白質的小分子，是一種特殊的營養素，能幫助嘴破、拉肚子、傷口修復的改善。

§ 每日建議：用涼水或果汁、牛奶沖泡，每次 10 克，每日 3 次補充。嘴破嚴重可口含數十秒後再吞下。



四、 出現體重下降、以上方法仍無法好好進食：

請一定要醫師或營養師討論是否更改其他進食方式，避免後續治療造成其他副作用。

五、 商業配方：市售商業營養品非常多種，建議可與營養師討論合適配方、搭配安排，讓自己補充更安心。

參考資料：

章樂綺總校訂(2015)·實用膳食療養學(四版)·台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉營養室分機 1653

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2022 年 05 月第一版制