

飲食 (Alimentation)

健康均衡的飲食對於癌症治療的各個階段而言都至關重要。良好的飲食可以為您補充能量，讓您感覺更好，並強健您的身體。

有時，治療的不良反應（噁心、嘔吐、粘膜刺激、便秘、腹瀉）會引起進食困難。有時，味覺和嗅覺會發生變化，甚至是消失。食欲不振。但請記住，這些飲食問題只是暫時的。

治療過程中，讓身體處於良好的平衡狀態至關重要。平衡與否可以透過您的體重曲線進行評估。對體重的關注極為必要，請以您生病前的正常體重作為參考標準。

請每週在同一時間、以同樣的著裝稱 2 次體重。如果體重減輕：

- 多食用湯、蔬菜泥和營養豐富的甜點等食物。
- 讓醫師為您推薦營養補充品。



切勿讓體重下降太多。如果體重減輕 10%（例如，您之前的體重是 50 公斤，現在減了 5 公斤），就屬於營養不良。這時您需要諮詢醫師。

治療期間體重也可能上升。造成增重的原因可能是長時間休息導致體力活動缺乏、疲勞、噁心、焦慮讓人想吃過多的零食、以及藥物作用等。

為了保證每天攝入的營養最為均衡，請記住以下幾條建議：

- 每天至少食用三餐。
 - 避免總吃同樣的東西：多樣化的飲食可避免營養缺乏。
 - 細嚼慢嚥。
 - 吃飯時間不少於 20 分鐘。
 - 儘量少吃高脂肪高糖份的食物。
 - 白天飲用足夠的水。
-
-

以下是一些在您感到疲勞時仍保持飲食均衡的小竅門：

- 如果可能，尋求周圍人的幫助。
- 若疲勞感加重，而且在進餐時間不想吃東西，您可以重新規劃每日的進餐時間。
- 一次做出較多的飯菜，然後將其分成小份冷凍起來，等到感覺疲勞或不想做飯時拿出來食用。
- 儲存少量您喜歡吃的食物，等到想吃的時候隨時拿出來食用。
- 食用商店出售的即食或冷凍食品。
- 尋求家政服務協會的幫助，讓其工作人員幫您準備飯菜。

以下是幾條幫您克服體重減輕的建議：

- 食用富含蛋白質的食物，如肉、魚、蛋、乳酪、牛奶。
如果不想吃肉，可以用魚、蛋或乳製品代替。
- 食用富含碳水化合物的食物，如穀類、麵食、水果、蔬菜、甜飲料、蜂蜜。這些食物都是身體能量的良好來源。
- 您可以在體重減輕前，從很早開始食用富含蛋白質和熱量的膳食補充劑（即用型）。請向您的醫師諮詢。
- 在飯菜中加入調味香草和香料，以增加食物的滋味，促進食欲。
- 每天至少喝 2 升水，還可以喝可樂飲料（緩解噁心）、濃湯或果汁、清湯、花草茶等。液體可以幫助身體排除廢物，消除疲勞感。



您應當儘早告知醫護團隊您在進食方面遇到的困難，以便其儘快採取有效措施。醫師可以向您引薦營養師。後者的職責是根據您的情況，幫您建立膳食平衡，以便您消除疲勞，保持體重，更好地承受疾病和治療，並恢復進食的樂趣。