

Stanford Cancer Nutrition Services



针对食欲不振的营养建议 (Nutrition Tips for Loss of Appetite)

疼痛、恶心、呕吐、腹泻、口疮或口干等问题可造成进食困难，让您对吃饭失去兴趣。抑郁、压力和焦虑也可导致食欲不振。如果您因为食欲差而不想进食，则可能需要对膳食作规划。

- **定时进食**，而不是等到感觉饿时再进食。例如，到了上午 9 点、中午 12 点、下午 3 点、晚上 6 点就进食，或选择符合您日常安排的固定时间。
- **在两餐之间吃点零食**。选择高热量的布丁、奶昔、高热量/高蛋白质的饮料补充剂、鳄梨 (牛油果) 三明治、坚果、奶油浓汤 (忌廉汤)，或给煮熟的谷物麦片和蔬菜添加黄油/人造黄油或水果制品。在沙拉或煮熟的菜肴中多加点油。
- **针对特殊情况制定计划**。如果因做检测或治疗而必须错过或推迟就餐，请带些坚果、干果，或奶酪 (芝士) 和饼干。询问营养师这些食物是否符合您的医疗饮食要求。
- **提前计划日常的菜单**。列出您最喜爱的食物和饮料，并准备好购物清单。随时备有这些食物和饮料。可以将零食分成若干份，并用自封袋装好，然后保存在冰箱里，以便随时食用。
- **准备食物时，享受别人的帮忙**。朋友或亲戚往往乐于帮您准备食物。一些超市有电脑购物服务或 web-van 类型的食品快递服务，可能对您有帮助。您非常重要，因此请您在需要帮助时让别人帮助您，而且最好是在觉得需要帮助之前就提早开口。
- **准备几份您喜欢的食物冰冻起来**。当您食欲差或不想做饭时，预备好这些食物可以让您更容易决定要吃什么。
- **让食物看起来吸引人**。视觉上的吸引往往是进食的第一步。使用好看的颜色和配菜，如意大利香菜 (番荳蔻)、柠檬瓣、橄榄和樱桃番茄等，能有助刺激食欲。
- **让食物闻起来吸引人**。利用气味 (如新鲜出炉的面包气味) 所能激发的良好感觉。如果您发现自己目前无法忍受气味，请远离厨房，让别人准备食物。
- **让进餐时间轻松愉快**。进餐时的气氛对鼓励进食非常重要。可以布置餐桌，点燃蜡烛或播放音乐。尽可能与家人或朋友一起吃饭。
- **分散注意力也可以非常有用！**吃喝时，可以同时看电视、阅读，或坐在室外观赏大自然。这有助于将注意力从您要吃掉的食物或饮料上转移开来。
- 如果长时间严重食欲不振，请与医生讨论开**刺激食欲的药** (Megace、Marinol、Remeron、医用大麻)。
- **致照护人员**：请记住，尝试食物最好从较小的份量开始。吃剩的饭菜可留着备用。

2016年7月