

Stanford Cancer Nutrition Services



針對食慾不振的營養建議 (Nutrition Tips for Loss of Appetite)

疼痛、噁心、嘔吐、腹瀉、口瘡或口乾等問題可造成進食困難，讓您對吃飯失去興趣。抑鬱、壓力和焦慮也可導致食慾不振。如果您因為食慾差而不想進食，則可能需要對膳食作規劃。

- **定時進食**，而不是等到感覺餓時再進食。例如，到了上午 9 點、中午 12 點、下午 3 點、晚上 6 點就進食，或選擇符合您日常安排的固定時間。
- **在兩餐之間吃點零食**。選擇高熱量的布丁、奶昔、高熱量/高蛋白質的飲料補充劑、鱷梨(牛油果) 三明治、堅果、奶油濃湯(忌廉湯)，或給煮熟的穀物麥片和蔬菜添加黃油/人造黃油或水果製品。在沙拉或煮熟的菜餚中多加點油。
- **針對特殊情況制定計劃**。如果因做檢測或治療而必須錯過或推遲就餐，請帶些堅果、乾果，或奶酪(芝士) 和餅乾。詢問營養師這些食物是否符合您的醫療飲食要求。
- **提前計劃日常的菜單**。列出您最喜愛的食物和飲料，並準備好購物清單。隨時備有這些食物和飲料。可以將零食分成若干份，並用自封袋裝好，然後保存在冰箱裡，以便隨時食用。
- **準備食物時，享受別人的幫忙**。朋友或親戚往往樂於幫您準備食物。一些超市有電腦購物服務或 web-van 類型的食品快遞服務，可能對您有幫助。您非常重要，因此請您在需要幫助時讓別人幫助您，而且最好是在覺得需要幫助之前就提早開口。
- **準備幾份您喜歡的食物冰凍起來**。當您食慾差或不想做飯時，預備好這些食物可以讓您更容易決定要吃什麼。
- **讓食物看起來吸引人**。視覺上的吸引往往是進食的第一步。使用好看的顏色和配菜，如意大利香菜(番荳荳)、檸檬瓣、橄欖和櫻桃番茄等，能有助刺激食慾。
- **讓食物聞起來吸引人**。利用氣味(如新鮮出爐的麵包氣味) 所能激發的良好感覺。如果您發現自己目前無法忍受氣味，請遠離廚房，讓別人準備食物。
- **讓進餐時間輕鬆愉快**。進餐時的氣氛對鼓勵進食非常重要。可以佈置餐桌，點燃蠟燭或播放音樂。盡可能與家人或朋友一起吃飯。
- **分散注意力也可以非常有用!** 吃喝時，可以同時看電視、閱讀，或坐在室外觀賞大自然。這有助於將注意力從您要吃掉的食物或飲料上轉移開來。
- 如果長時間嚴重食慾不振，請與醫生討論開**刺激食慾的藥** (Megace、Marinol、Remeron、醫用大麻)。
- **致照護人員**：請記住，嘗試食物最好從較小的份量開始。吃剩的飯菜可留著備用。

2016年7月