

口腔癌飲食指導

一、口腔癌常因疾病本身、手術或其他治療產生咀嚼或吞嚥困難、口腔黏膜破損、食慾不振、噁心嘔吐等症狀造成攝取量不足、體重減輕、免疫力下降。

二、飲食原則：

- 1、少量多餐(6-8餐以上)並提供高蛋白、高熱量的食物。
- 2、避免刺激性的調味品，如辣椒、檸檬等。
- 3、以半流質食物為主(可經調理機攪打)，如：鹹粥、麵條(細麵、麵線等)及餛飩等，點心選擇：蒸蛋、布丁、豆花、牛奶麥片、芝麻糊、穀粉等。
4. 選擇質地軟、酸度低的水果(如：木瓜、香瓜、香蕉)，或可製成果泥或果汁方式進食。
5. 若仍有咀嚼或吞嚥困難，則需採用全流質。使用果汁機將食物打成濃湯狀或直接使用商業配方，只要喝的份量足夠，亦可獲得充足的營養。

三、若進食量低於營養師建議量之 70%，則需與醫師或營養師討論是否以其它進食方式，如：鼻胃管、胃造口等方式給予營養，避免因進食量不足導致治療中斷或體重下降等副作用發生。

四、建議在治療前即可補充 B 群+維生素 C、左旋麩醯胺酸，如：速養遼、愛沛元氣素、福惜素等產品，以防口腔黏膜破損。左旋麩醯胺酸產品(粉狀)使用方法：

1. 使用溫度低於 40 度的冷水攪拌至溶解，以免胺基酸被破壞。
2. 先含在嘴巴 30 秒以上，再吞下去。
3. 建議使用量為(麩醯胺酸)30 克/天，分別於三餐空腹使用。
4. 若覺得味道無法接受，則可加入果汁、牛奶、穀粉等一起使用。

五、依各人對治療反應程度的不同需求，隨時調整飲食製備方式。

(如有任何不適或營養問題，應立即詢問醫師或營養師，以免延誤)



參考資料

章樂綺總校訂(2015)·實用膳食療養學(四版)·台北：華杏。

吃進健康 營養新食代·高齡營養飲食質地衛教手冊(2020)·衛生福利部國民健康署

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