
如何护理

食欲不振



本患者指南将帮助您了解：

什么是癌相关性食欲不振？

第2页

造成癌相关性食欲不振的原因是什么？

第3页

我该怎么做好食欲不振护理？

第4页

我何时该联系自己的医疗护理团队？

第12页

我可以从何处获取更多信息？

第13页

本患者指南旨在帮助在癌症治疗前、治疗期间或治疗后出现食欲不振的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顾者使用。本指南不能替代来自您医疗护理团队之建议。

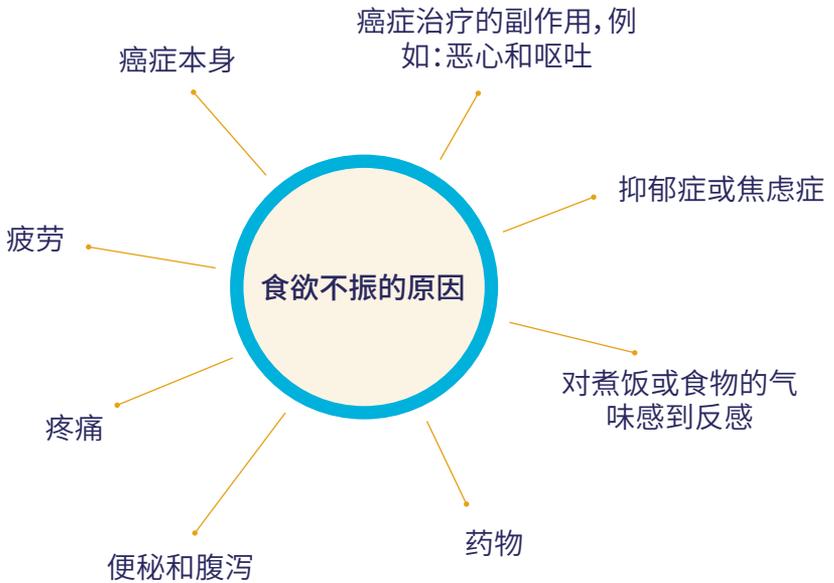
什么是癌相关性食欲不振?

食欲不振指的是您没有饥饿感或对食物没有兴趣。如果不能吃东西,您的体重可能会下降,且身体状况不适合接受治疗。



造成癌相关性食欲不振的原因是什么？

本图显示可能让您不想进食的原因：



当我不想吃东西时，该怎么办？

要求转介至注册营养师。

当您没有食欲时，营养师能够帮助您制定饮食计划。

治疗可能影响您食欲的症状

如果疼痛、恶心或其他症状让您不想吃东西，请告知您的医疗护理团队。许多症状能够得到治疗，这可能有助于使您恢复食欲。

您还可以访问unlockfood.ca或致电**1-866-797-0000**免费与一名注册营养师取得联系。

当我不想吃东西时，该怎么办？

每一口都很重要！

您需要从饮食中摄取足够的热量、蛋白质和液体，这样才能令您保持体力，把您的治疗坚持下去。



少量多餐

用少量多餐来取代两三餐大餐。

即使如果您不觉得饿，每一两个小时也试着吃几口食物。

准备方便进食且营养丰富的零食，例如：奶酪和苏打饼干、杯装布丁、鹰嘴豆和蔬菜，还有酸奶。

选择高热量食物

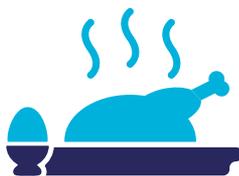
这种简单的改变让您无需多吃东西就能得到更多热量。

以下举一些例子：

从	改为
脱脂牛奶	2%低脂或全脂牛奶
茶或咖啡	用全脂牛奶做的热可可
清汤	用牛奶做的奶油浓汤
水	果汁(或稀释果汁)
低脂乳制品	全脂乳制品(酸奶油、酸奶、白软干酪)
酸奶或果汁冰糕	冰淇淋
燕麦	格兰诺拉麦片(泡在全脂的牛奶或酸奶中)

选择高蛋白质的食物和饮料

当您正处于癌症治疗的期间，蛋白质帮助身体痊愈。



以下食物均富含蛋白质：

牛奶、希腊酸奶、布丁和奶酪等乳制品

肉类、禽类、鱼类、海鲜

豆腐、豆浆、坚果、种子、花生酱

干豌豆、菜豆和扁豆

鸡蛋

制做高蛋白牛奶。

将1杯脱脂奶粉加入4杯全脂牛奶中。用高蛋白牛奶做奶油浓汤、炖菜、肉汁或酱汁。

在液体或烘培食物中添加蛋白粉。每个品牌的蛋白粉中的蛋白质含量可能都不一样，所以请阅读食品标签，或请您的营养师帮忙。

当我不想吃东西时,该怎么办?

添加更多脂肪到您的食物里

以下是一些能令您的食物富含更多热量的简单方法。



添加:	到:
橄榄油、黄油或人造黄油	面条、米饭和面包
肉汁或酱汁	土豆泥或肉类
奶油、蜂蜜、枫糖浆或果酱	水果、酸奶或甜点
蛋黄酱	色拉酱、三明治、鲔鱼和鸡蛋色拉
鲜奶油	汤、奶黄酱、新鲜水果、蔬果奶昔或意大利面酱
牛油果	三明治、墨西哥玉米饼, 或可压碎做沾酱或涂酱
坚果或果仁黄油	吐司面包、蔬果奶昔、零食
全脂奶酪	三明治、融化在蔬菜上、放在酱汁中, 或可做零食
酸奶油	土豆、沾酱

当我不想吃东西时,该怎么办?

每天饮用至少6至8杯液体

使用以下提示帮助自己摄取足够的液体:



分布全天多次饮用液体。选择有热量的液体,例如:果汁、牛奶、汤和果昔。

带着装有您最喜爱饮料的水瓶。

限制咖啡因(可乐、咖啡、茶)和酒精的摄取。

如果您需要摄取更多热量,尝试这些高热量饮料:

Carnation Breakfast Essentials营养奶

商业营养补充品(如Boost Plus高能量饮料、Ensure Plus营养奶,或可到您当地的保健食品店或超市询问)

全脂或巧克力牛奶

奶昔或自制蔬果奶昔

酸奶饮料

阿华田或其他麦芽饮品

提示:

向您的医疗护理团队询问,您服用药物时,是否可以饮用奶昔或其他高热量饮品。

当我不想吃东西时,该怎么办?

吃任何吸引您的食物

您觉得什么好吃就吃什么,什么时候想吃就吃。别担心非得遵守自己平常的用餐时间。

在感到自己状态最好的时候,吃一天中最大的一餐。如果您早上感觉最好,多吃一点早餐。

在晚餐时间吃早餐的食物,或在早餐时间吃晚餐的食物。

在一天当中的任何时间都可以吃您最喜爱的食物。

使用比较小的碗盘。

如果您准备餐点有困难,吃些方便的食物

尝试以下提示,让准备餐点变得简单:



联系您当地的社区上门送餐服务(例如:Meals on Wheels)。

买些容易放到烤箱内的冷冻食品。试试看迷你乳蛋饼、肉派、炸鸡柳、冷冻意大利面和任何其他吸引您的食物。

买预先切好的蔬菜、水果、奶酪和其他方便的零食。

善用您当地超市的熟食区,买预先准备好的肉类、色拉和其他食物。

当我不想吃东西时，该怎么办？

保持活力和运动

当您感到不想吃东西时，运动能够帮助您增进食欲。即使是少量的运动也会有所帮助。尝试每天都起身锻炼一下。



选择自己喜欢的活动。

照自己的步调锻炼。

从轻松的运动慢慢开始，例如：
温和的伸展活动或短距离散步。

安全为上！

- ✓ 如果您对于如何安全地运动有任何问题，
请向您的医疗护理团队咨询。
- ✓ 您可在治疗期间或治疗后的任何时间进行运动。
- ✓ 如果您感到疼痛、僵硬或上气不接下气时，请停下来休息。

请家人和朋友帮忙

家人和朋友可能因为您食欲不振而感到苦恼。与他们分享下列清单，让他们知道怎样最好地帮助您。



您不应该被迫吃东西。家人和朋友应该鼓励您吃自己想吃的东西，在想吃的时候才吃。这不是评判或试图影响您所爱的人的食物选择的时候。

告诉家人和朋友，过多的谈论有关您的食欲会让您感到更不舒服。

接受家人和朋友想帮您煮饭或买菜的好意——他们可能想找些法子帮忙。告诉他们您喜欢和能吃哪些食物。

邀请客人来家里，如此您们便能一起用餐。这样可能可以帮助您多吃一些。

药物可能可帮您改善食欲



即使在改善所有可治疗原因之后，您可能仍然没有什么胃口。

有时候，刺激食欲的药物可能有所帮助。向您的医生和医疗护理团队咨询更多信息。

我何时该联系自己的医疗护理团队？

请立即告知您的医疗护理团队, 如果您：

出现恶心和/或呕吐的症状, 而且不见好转

已经有一天或更久的时间不能吃东西了

进食的时候感到疼痛

一整天都无法排尿

超过两天没有排便

什么是症状筛查？

在安大略省, 癌症患者需要填写一份症状筛查工具。该筛查告诉您的医疗护理团队关于您的症状及感觉。这个工具被称为艾德蒙顿症状评估系统(Edmonton Symptom Assessment System, 简称ESAS)。

填写症状筛查问卷有助于您和您的医疗护理团队为您做好症状管理。

您可能需要改善食欲不振的帮助, 如果：

即使您几个小时或甚至几天没吃东西, 也不觉得饿。

您的体重减轻, 而且注意到肌肉和力气减少了。

您食欲不振的情况使您感到担忧或有压力。

您需要帮助来制定计划, 让自己多吃一点。

我该从何处获取更多信息？

如需下列及其他关于疲劳的有用资源链接网址，
请浏览：www.cancercare.on.ca/symptoms

网站：

安省癌症护理机构
(Cancer Care Ontario)
www.cancercare.on.ca

加拿大癌症协会
www.cancer.ca
1-888-939-3333

癌症患者营养网站 (Nourish)
www.nourishonline.ca

安省健康饮食营养师服务
(Eat Right Ontario)
www.eatrightontario.ca
1-877-510-5102

支持性服务：

加拿大癌症协会同伴支持服务
www.cancer.ca/support

加拿大癌症网上论坛
(Cancer Chat Canada)
www.cancerchatcanada.ca

书籍：

《轻松进食：帮助您应对癌症治疗期间饮食挑战的食谱》
(Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment) —
Elise Mecklinger, 2006年

《必备癌症治疗营养指南和食谱》
(The Essential Cancer Treatment Nutrition Guide & Cookbook) —
Jean LaMantia和
Neil BerinStein, 2012年

《面对癌症、食得健康》(Eating well when you have cancer)
www.cancer.ca/publications

我该从何处获取更多信息？

向您的医疗护理团队索取关于食欲不振的更多信息：

传单：

书籍：

视频：

课程：

当地支持小组：

本指南中所载建议乃基于已发表的证据及专家一致意见。本指南中的信息改编自以下患者工具文件：

- 《可以帮助改善胃口的食物》(Food ideas to help with decreased appetite) 及《善用高热量和高蛋白质食物的健康饮食》(Healthy eating using high energy, high protein foods) (卑诗省癌症机构)
- 《没有胃口时要吃什么》(What to eat when you don't feel like eating) (大学健康网络)
- 《食欲》(Appetite) (新宁健康科学中心)

本指南由安省癌症护理机构制作，以为患者提供食欲不振相关信息。本指南内容仅供参考信息之用，不能替代医疗建议。本指南未能包括关于食欲不振护理之所有现有信息。如果您有任何问题或疑虑，请务必向您的医疗护理团队咨询。本指南所载资料不构成安省癌症护理中心与您之间的医病关系。

此翻译版本由伊莉莎白·沃尔特斯患者教育基金及玛嘉烈公主癌症基金会共同出资赞助

需要这份资料的无障碍格式版本吗？

1-855-460-2647 | 障人士专线416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

如需其他患者症状护理指南，请浏览：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南对您有帮助吗？请告诉我们：cco.fluidsurveys.com/s/guides/

第一版本-2016年

安省癌症护理机构保留所有版权、商标及所有本指南之其他权利，包括所有文字和图片。未经安省癌症护理机构事前书面同意，本资源的任何部份均不得被使用或转载(个人用途除外)，或以任何形式或方法分发、传送或“复制”。

