
如何護理

食慾不振



本患者指南將幫助您了解：

什麼是癌相關性食慾不振？	第2頁
造成癌相關性食慾不振的原因是什麼？	第3頁
當我不想吃東西時，該怎麼辦？	第4頁
我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？	第12頁
我可以從何處獲取更多資訊？	第14頁

本患者指南旨在幫助在癌症治療前、治療期間或治療後出現食慾不振的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顧者使用。本指南不能替代來自您醫療護理團隊之建議。

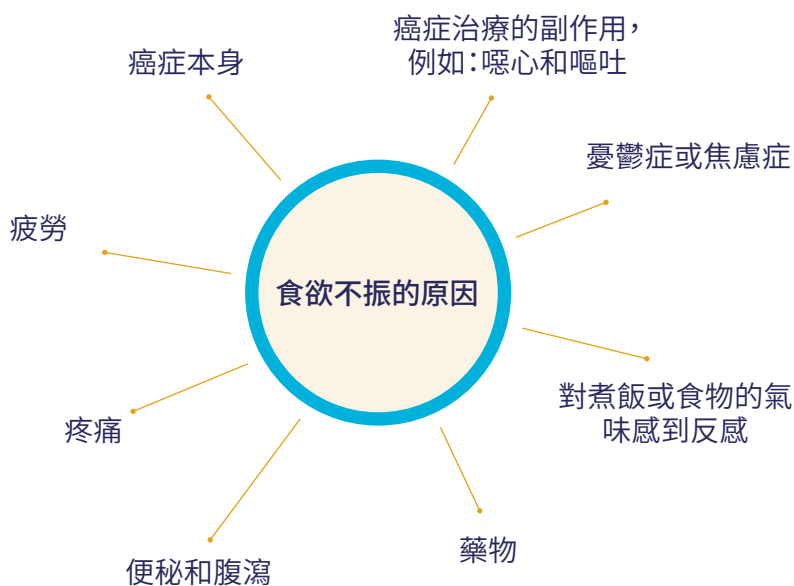
什麼是癌相關性食欲不振？

食欲不振指的是您沒有飢餓感或對食物沒有興趣。如果不能吃東西，您的體重可能會下降，且身體狀況不適合接受治療。



造成癌相關性食欲不振的原因是什麼？

本圖顯示可能讓您不想進食的原因：



當我不想吃東西時， 該怎麼辦？

要求轉介至註冊營養師。

當您沒有食欲時，營養師能夠幫助您制定飲食計劃。

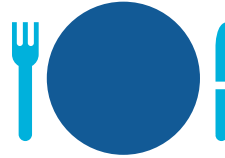
治療可能影響您食欲的症狀

如果疼痛、噁心或其他症狀讓您不想吃東西，請告知您的醫療護理團隊。許多症狀能夠得到治療，這可能有助於使您恢復食欲。

您還可以訪問unlockfood.ca
或致電**1-866-797-0000**，免費
與一名註冊營養師取得聯絡。

每一口都很重要！

您需要從飲食中攝取足夠的熱量、蛋白質和液體，這樣才能令您保持體力，把您的治療堅持下去。



少量多餐

用少量多餐來取代兩三頓大餐。

即使如果您不覺得餓，每一兩個小時也試著吃幾口食物。

準備方便進食且營養豐富的零食，例如：奶酪和蘇打餅乾、杯裝布丁、鷹嘴豆和蔬菜，還有酸奶。

選擇高熱量食物

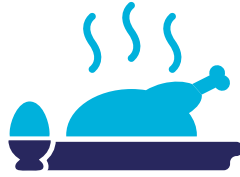
這種簡單的改變讓您無需多吃東西就能得到更多熱量。

以下舉一些例子：

從	改為
脫脂牛奶	2%低脂或全脂牛奶
茶或咖啡	用全脂牛奶做的熱可可
清湯	用牛奶做的奶油濃湯
水	果汁（或稀釋果汁）
低脂乳製品	全脂乳製品（酸奶油、酸奶、白軟乾酪）
酸奶雪糕或果汁冰糕	冰淇淋
燕麥	格蘭諾拉麥片（泡在全脂的牛奶或酸奶中）

選擇高蛋白質的食物和飲料

當您正處於癌症治療的期間，蛋白質幫助身體痊癒。



以下食物均富含蛋白質：

牛奶、希臘酸奶、布丁和奶酪等乳製品

肉類、禽類、魚類、海鮮

豆腐、豆漿、堅果、種子、花生醬

乾豌豆、菜豆和扁豆

雞蛋

製做高蛋白質牛奶。

將1杯脫脂奶粉加入4杯全脂牛奶中。用高蛋白質牛奶做奶油濃湯、燉菜、肉汁或醬汁。

在液體或烘培食物中添加蛋白粉。每個品牌的蛋白粉中的蛋白質含量可能都不一樣，所以請閱讀食品標籤，或請您的營養師幫忙。

添加更多脂肪到您的食物裡

以下是一些能令您的食物富含更多熱量的簡單方法。



添加：	到：
橄欖油、黃油或人造黃油	麵條、米飯和麵包
肉汁或醬汁	馬鈴薯泥或肉類
奶油、蜂蜜、楓糖漿或果醬	水果、酸奶或甜點
蛋黃醬	沙拉醬、三明治、鮭魚和雞蛋沙拉
鮮奶油	湯、奶黃醬、新鮮水果、蔬果奶昔或意大利麵醬
牛油果	三明治、墨西哥玉米餅，或可壓碎做蘸醬或塗醬
堅果或果仁黃油	吐司麵包、蔬果奶昔、零食
全脂奶酪	三明治、融化在蔬菜上、放在醬汁中，或可做零食
酸奶油	馬鈴薯、蘸醬

每天飲用至少6至8杯液體

使用以下提示幫助自己攝取足夠的液體：



分布全天多次飲用液體。選擇有熱量的液體，例如：果汁、牛奶、湯和果昔。

帶著裝有您最喜愛飲料的水瓶。

限制咖啡因（可樂、咖啡、茶）和酒精的攝取。

如果您需要攝取更多熱量，嘗試這些高熱量飲料：

Carnation Breakfast Essentials營養奶

商業營養補充品（如Boost Plus高能量飲料、Ensure Plus營養奶，或可到您當地的保健食品店或超市詢問）

全脂或巧克力牛奶

奶昔或自製蔬果奶昔

酸奶飲料

阿華田或其他麥芽飲品

提示：

向您的醫療護理團隊詢問，您服用藥物時，是否可以飲用奶昔或其他高熱量飲品。

吃任何吸引您的食物

您覺得什麼好吃就吃什麼，什麼時候想吃就吃。別擔心非得遵守自己平常的用餐時間。

在感到自己狀態最好的時候，吃一天中最大的一餐。如果您早上感覺最好，多吃一點早餐。

在晚餐時間吃早餐的食物，或在早餐時間吃晚餐的食物。

在一天當中的任何時間都可以吃您最喜愛的食物。

使用比較小的碗盤。

如果您準備餐點有困難，吃些方便的食物

嘗試以下提示，讓準備餐點變得簡單：



聯絡您當地的社區上門送餐服務（例如：Meals on Wheels）。

買些容易放到烤箱內的冷凍食品。試試看迷你乳蛋餅、肉派、炸雞柳、冷凍意大利麵和任何其他吸引您的食物。

買預先切好的蔬菜、水果、奶酪和其他方便的零食。

善用您當地超市的熟食區，買預先準備好的肉類、沙拉和其他食物。

保持活力和運動

當您感到不想吃東西時，運動能夠幫助您增進食欲。即使是少量的運動也會有所幫助。嘗試每天都起身鍛鍊一下。



選擇自己喜歡的活動。

照自己的步調鍛鍊。

從輕鬆的運動慢慢開始，例如：
溫和的伸展活動或短距離散步。

安全為上！

- ✓ 如果您對於如何安全地運動有任何問題，請向您的醫療護理團隊諮詢。
- ✓ 您可在治療期間或治療後的任何時間進行運動。
- ✓ 如果您感到疼痛、僵硬或上氣不接下氣時，請停下來休息。

請家人和朋友幫忙

家人和朋友可能因為您食欲不振而感到苦惱。與他們分享下列清單，讓他們知道怎樣最好地幫助您。



您不應該被迫吃東西。家人和朋友應該鼓勵您吃自己想吃的東西，在想吃的時候才吃。這不是評判或試圖影響您所愛的人的食物選擇的時候。

告訴家人和朋友，過多的談論有關您的食欲會讓您感到更不舒服。

接受家人和朋友想幫您煮飯或買菜的好意——他們可能想找些法子幫忙。告訴他們您喜歡和能吃哪些食物。

邀請客人來家裡，如此您們便能一起用餐。這樣可能可以幫助您多吃一些。

藥物可能可幫您改善食欲



即使在改善所有可治療原因之後，您可能仍然沒有什麼胃口。

有時候，刺激食欲的藥物可能有所幫助。向您的醫生和醫療護理團隊諮詢更多資訊。

我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？

請立即告知您的醫療護理團隊，如果您：

出現噁心和／或嘔吐的症狀，而且不見好轉

已經有一天或更久的時間不能吃東西了

進食的時候感到疼痛

一整天都無法排尿

超過兩天沒有排便

什麼是症狀篩查？

在安大略省，癌症患者需要填寫一份症狀篩查工具。該篩查告訴您的醫療護理團隊關於您的症狀及感覺。這個工具被稱為艾德蒙頓症狀評估系統 (Edmonton Symptom Assessment System，簡稱ESAS)。

填寫症狀篩查問卷有助於您和您的醫療護理團隊為您做好症狀管理。

您可能需要改善食欲不振的幫助，如果：

即使您幾個小時或甚至幾天沒吃東西，也不覺得餓。

您的體重減輕，而且注意到肌肉和力氣減少了。

您食欲不振的情況使您感到擔憂或有壓力。

您需要幫助來制定計劃，讓自己多吃一點。

我該從何處獲取更多資訊？

如需下列及其他關於疼痛的有用資源鏈接網址，
請瀏覽：www.cancercare.on.ca/symptoms

網站：

安省癌症護理機構
(Cancer Care Ontario)
www.cancercare.on.ca

拿大癌症協會
www.cancer.ca
1-888-939-3333

癌症患者營養網站 (Nourish)
www.nourishonline.ca

安省健康飲食營養師服務
(Eat Right Ontario)
www.eatrightontario.ca
1-877-510-5102

支持性服務：

加拿大癌症協會同伴支持服務
www.cancer.ca/support

加拿大癌症網上論壇
(Cancer Chat Canada)
www.cancerchatcanada.ca

書籍：

《輕鬆進食：幫助您應對癌症治療期間飲食挑戰的食譜》
(Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment) —
Elise Mecklinger, 2006 年

《必備癌症治療營養指南和食譜》 (The Essential Cancer Treatment Nutrition Guide & Cookbook) —
Jean LaMantia 和
Neil Berinstein, 2012 年

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

我該從何處獲取更多資訊？

向您的醫療護理團隊索取關於食欲不振的更多資訊：

傳單：

書籍：

視頻：

課程：

當地支持小組：

本指南中所載建議乃基於已發表的證據及專家一致意見。本指南中的資訊改編自以下患者工具文件：

- 《可以幫助改善胃口的食物》(Food ideas to help with decreased appetite) 及《善用高熱量和高蛋白質食物的健康飲食》(Healthy eating using high energy, high protein foods) (卑詩省癌症機構)
- 《沒有胃口時要吃什麼》(What to eat when you don't feel like eating) (大學健康網路)
- 《食欲》(Appetite) (新寧健康科學中心)

本指南由安省癌症護理機構製作，以為患者提供食欲不振相關資訊。本指南內容僅供參考資訊之用，不能替代醫療建議。本指南未能包括關於食欲不振護理之所有現有資訊。如果您有任何問題或疑慮，請務必向您的醫療護理團隊諮詢。本指南所載資料不構成安省癌症護理中心與您之間的醫病關係。

此翻譯版本由伊莉莎白·沃爾特斯患者教育基金及瑪嘉烈公主癌症基金會共同出資贊助。

需要這份資料的無障礙格式版本嗎？

1-855-460-2647 | 聽障人士專線(416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

如需其他患者症狀護理指南，請瀏覽：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南對您有幫助嗎？請告訴我們：cco.fluidsurveys.com/s/guides/

第一版本-2016年

安省癌症護理機構保留所有版權、商標及所有本指南之其他權利，包括所有文字和圖片。未經安省癌症護理機構事前書面同意，本資源的任何部份均不得被使用或轉載(個人用途除外)，或以任何形式或方法分發、傳送或“複製”。

