

口腔癌、头颈癌治疗期间的营养管理

头颈癌的治疗可能会引起副作用，包括体重减轻、疲劳、恶心、腹泻、便秘、血细胞计数低和感染风险增加。

这些副作用会抑制您获得营养的能力并干扰您的治疗。此外，取决于治疗计划的不同，您可能在咀嚼和吞咽时感到不适和疼痛。这里有一些可帮助您获得充分营养的建议。

考虑“软”饮食

- 选择柔软和湿润的食物，这有助于缓解治疗期间和治疗后进食中出现的一些痛苦的副作用。
- 购买一台搅拌机来搅拌水果和蔬菜，然后制作汤类饮食。

充分补水

- 确保要饮用大量的水和液体，以尽量减少口干症状。

与您的医生讨论营养补充剂

- 维生素补充剂（尤其是维生素 D 和 B）非常重要。
- 锌可刺激味觉。

制作蛋白奶昔

- 在饮食中添加大量蛋白质以满足营养需求。
- 用蛋白粉、牛奶、豆浆或米浆制作奶昔或冰沙，并加入美味的水果。
- 寻找含乳清的蛋白粉。

添加抗癌食物

- 多吃水果和蔬菜。植物中的植物化学物质可增强免疫系统并帮助抵抗感染。
- 红浆果和绿茶对抗癌有益。

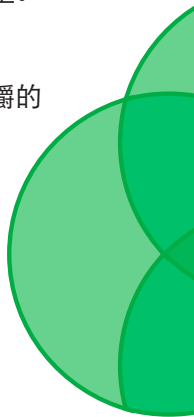
考虑鱼油

- 鱼油含有脂肪酸，是口腔癌、头颈癌饮食的重要组成部分。
- 鱼油以液体或胶囊形式提供。
- 鱼油含有天然抗炎物质。
- 鱼油可促进愈合并帮助保持体重。

避免引起不适的食物

- 避免尖锐、松脆或需要大量咀嚼的食物。
- 限制会导致口腔疼痛的辛辣或酸性食物。
- 剔除含有酒精的饮料或食物。

咨询您的医生以获取更多信息。



HEAD AND NECK CANCER
ALLIANCE

PO Box 21688
Charleston, South Carolina 29413
www.headandneck.org | info@headandneck.org
+1 (866) 792-4622