

# 食慾降低

## 食慾降低與【惡病質】

- 癌症本身或治療都可能影響進食的習慣以及食慾，食慾不振合併食量下降稱為厭食症，若食慾不佳連續多天將導致體重的下降，同時也會降低活動力及生活品質。
- 而當食慾不振的情形造成顯著的體重下降、營養不良、甚至肌肉萎縮，則稱為惡病質。

## 食慾降低表現

- 常見降低食慾的因素有：
  - ✓ 若癌症有侵犯到腸胃道，可能造成吞嚥困難、容易感到飽足等影響。
  - ✓ 若癌症影響荷爾蒙的分泌，可能會降低食慾。
  - ✓ 噁心嘔吐感，可能是化學療法或放射療法造成，會讓人不想進食。
  - ✓ 疼痛感。
  - ✓ 味覺或嗅覺改變，可能是癌症本身或治療的影響。
  - ✓ 持續性的便秘或腹瀉。
  - ✓ 其他，包括藥物副作用、壓力、脫水等等。
- 若食慾不振是由於治療引起，則影響是暫時的，若還有合併其他因素，則可能會持續較久。



## 自我照顧的建議

1. 少量多餐，大約每天 6-8 次，不用等到餓的時候才吃。
2. 飲食增加高蛋白（如：煮熟的蛋、豆類、堅果類、花生醬、及肉類）的食物，及高卡路里（如：冰淇淋、乳酪）或高熱量營養補給品（如：安素、愛美力）。
3. 因為味覺改變，原先可能喜歡的食物會變得不再喜歡，故建議可多嘗試新食物，找到治療期間較合口味的食材。
4. 進食時避免配服過多的液體，以免胃部過脹，致於很快就會感到飽足而不想進食。



- ✓ 如果在飲食上有任何的疑慮，可諮詢營養師。
- ✓ 如果是因化療的噁心嘔吐所引起的食慾不振，請與醫師討論止吐劑的藥物控制。

## 常見疑問

Q1：以上的方法都試過了，但我還是吃不下飯怎麼辦？

A：若為找不到特定原因的食慾不振或胃口差，可與醫師討論處方開胃的藥水給您。而飲食上的調整可再與營養師討論。

