



律敦治及鄧肇堅醫院

營養部

紓緩治療 - 飲食小貼士

一般飲食建議

- 放寬飲食限制，多選擇病人喜愛的食物
- 當精神或胃口佳時，盡量多吃
- 維持少食多餐，每次提供細小份量的食物，例如用小碗或小杯來盛載食物
- 如有需要，改變食物質地，以方便進食，例如：切碎食物並煮爛，或煮稔



☞ 進食環境

- 在舒適的環境和家人陪伴下，放鬆心情，一起慢慢進食
- 進食時宜坐得舒適，如加背墊、軟枕
- 進食後清潔口腔，保持口腔乾淨和濕潤

☞ 小食建議

- 嘗試一些開胃小食，例如：酸薑、涼果、檸檬水、檸檬茶



高蛋白質高熱量食物

當胃口欠佳時，可嘗試少食多餐一些高蛋白質高熱量的食物，例如：

- 在粥/麥皮加入肉碎、魚片、蛋花
- 在粉麵加入水餃、雲吞、魚蛋，雞蛋
- 可以吃少量湯渣(如豬肉、雞腿、豆腐)



- 叉燒包、菜肉包、雞包、饅頭、蓮蓉包、奶皇包、腸粉、蘿蔔糕、芋頭糕

- 消化餅、夾心餅乾、曲奇餅、威化餅
- 三文治 (雞蛋、火腿、吞拿魚、沙甸魚、芝士)、方包 (牛油、花生醬、沙律醬、果占、煉奶、茄汁豆)、西多士
- 蛋糕、蛋卷、蛋撻、西餅
- 紅豆糕、椰汁糕、白糖糕、砵仔糕、馬豆糕
- 豆腐花、燉蛋、燉奶、乳酪、雪糕、布甸、啫喱
- 糖水(合桃糊、芝麻糊、花生糊、南瓜露、杏仁露、西米露、紅/綠豆沙、腐竹蛋糖水、番薯糖水)



若病人感到疲倦或不想進食固體食物時，可利用飲管慢慢飲流質飲料，例如：

- 鮮奶、豆漿、奶昔
- 即沖麥片、即沖三合一飲品、阿華田、好立克、美祿、朱古力奶 (亦可加入營養補充飲品裡)
- 魚湯、濃湯、忌廉湯
- 蜜糖水、菜蜜、柚子蜜



除了食物，建議家人亦可以用不同的方式來表達關愛，例如：

- 為病人用潤膚霜輕輕按摩身體
- 用口腔棉濕口和清潔口腔
- 陪伴病人傾訴當年點滴事、聽音樂和看電視，平靜共渡時光

