



患者及照护者教育

头颈癌治疗期间的饮食与营养

本信息将指导您如何改变饮食以管理放射治疗、化疗或头颈癌期间出现的副作用。

保证在癌症治疗前、治疗期间和治疗后获得充足的营养非常重要。获得充足的营养可以帮助您：

- 保持良好的体力
- 保持稳定的体重
- 抵抗感染
- 减少副作用
- 术后愈合

在治疗前，请您至少阅读一次本资源内容。您还可以在治疗期间和治疗后将其用作参考资料。您可以使用右侧“浏览这篇文章”区域中的链接，帮助您找到对于治疗期间的不同时间最有用的信息。

您的临床营养师也可以帮助您计划治疗期间和治疗后的饮食。他们可以帮助您获得充足的营养。如需预约临床营养师，请致电 212-639-7312 或要求您的医疗团队成员为您提供帮助。

关于治疗期间的营养

遵循均衡的饮食非常重要，以便您在治疗期间获得充足的营养。这有助于保持体重稳定，同时维护肌肉和体力。

您的临床营养师会在下面的方框中写下您的营养需求。制定饮食计划时请记住这些需求。

- 您每天需要 _____ 卡路里
- 您每天需要 _____ 克蛋白质
- 您每天需要 _____ 盎司液体

追踪记录体重

治疗期间追踪记录体重非常重要。大约每 3-5 天称量一次体重，或根据临床营养师的要求进行称量。建议最好在每天的大约同一时间进行称量。请确保您每次穿着相同量的衣服，使用相同的体重秤。

治疗期间体重减轻是正常现象。您的临床营养师将与您合作，帮助您避免体重减轻过多。如果体重减轻过多，或需要饮食方面的帮助，请与临床营养师进行预约。

治疗期间的副作用

放疗和化疗的副作用有时会使人难以进食。由于这些副作用，您可能需要改变饮食。这样做可帮助您获得充足的营养，从而避免减轻过多的体重，还会有助于您的恢复。

下表列出了一些常见的副作用以及您可能出现这类副作用的时间。您可能会出现以下部分、全部副作用，或并无任何副作用。如果出现下面任何一种副作用，您可以阅读“管理常见副作用的小贴士”部分以了解如何改变饮食，这可能有助于让进食变得更加容易。

放射治疗的周数	常见副作用
1-3 周	● 味觉改变或失去味觉 ● 口腔溃疡 ● 疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱） ● 食欲下降（无饥饿感）
4-6 周	● 味觉改变或失去味觉 ● 口腔溃疡和吞咽疼痛 ● 疲乏 ● 食欲下降 ● 痰液浓稠 ● 口干 ● 恶心（感觉想吐）
治疗结束后 2 周	● 与 4-6 周情况相同
治疗结束后 1 周	● 味觉改变或失去味觉 ● 吞咽疼痛 ● 痰液浓稠 ● 口干

管理常见副作用的小贴士

味觉改变或失去味觉

如果您味觉改变或失去味觉：

- 尝试在食物中添加腌料、草药或香料。如果您还有口腔溃疡或吞咽疼痛，请勿在食物中添加上述材料。
- 如果口腔中有金属味，请使用塑料餐具，避免饮用罐装饮料。
- 治疗期间最好限制或避免某些您最喜欢的食物。它们尝起来可能和记忆中的不一样。这可能会让您在未来将这些食物与消极想法联系起来。

口腔溃疡和吞咽疼痛

如果您有口腔溃疡、吞咽疼痛或两者兼有：

- 尝试食用质地柔软的清谈食物。您可以在“质地柔软的清谈食物”部分了解相关内容。
- 避免热食和热饮。
- 勿食用酸性水果（如橙子、葡萄柚、柠檬或青柠）或饮用酸性果汁。
- 勿食辛辣食物。
- 不要食用质地粗糙的食物，如烤面包或饼干。
- 每 4 至 6 小时漱口一次，或提高漱口频次，确保口腔舒适。请使用以下任一液体：
 - 1 夸脱（4 杯）水加 1 茶匙盐和 1 茶匙小苏打
 - 一夸脱水加一茶匙盐
 - 一夸脱水加一茶匙小苏打
 - 水

- 不含酒精和糖的漱口水

冲洗时，使用液体快速漱口 15-30 秒，然后吐出。

如果上述小贴士无法缓解您的口腔疼痛或吞咽疼痛，请告知您的医疗保健提供者。他们可以为您开具药物，帮您缓解症状。

您也可以向您的医疗保健提供者咨询转诊到吞咽专家的相关事宜。他们可以推荐安全且易于吞咽的饮食。

有关治疗期间吞咽疼痛和口腔护理的更多信息，请阅读以下资源：

- 头颈部放射治疗：关于吞咽，您需要知道什么
(<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing>)
- 癌症治疗期间的口腔护理 (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment>)

疲乏

如果您因过度疲劳而无法做一顿饭，请尝试食用现成食物或即食食品。此外，您也可以尝试单份食品，如酸奶、白软干酪、水煮蛋、金枪鱼沙拉、罐装奶油汤或预制烤鸡。

食欲下降

如果您没有饥饿感，请尝试以下小贴士：

- 少食多餐，避免过量的大份餐食。例如，一天进食 6 次更小的

份量，而非 3 次大餐。

- 食用高热量和高蛋白的食物。有关更多信息，请阅读“增加热量和蛋白质摄入量”部分。
- 在愉快的环境中进餐，比如在窗前或其他您喜欢的地方。
- 如有帮助，您还可以与朋友和家人一起用餐。
- 有关获得更多营养的思路，请阅读“制作营养奶昔以增加蛋白质和热量摄入量”部分。
- 如果您难以摄入充足的饮食，请咨询您的医疗团队成员。

痰液浓稠

如果咽喉内痰液浓稠：

- 请白天啜饮清流质。这类清流质包括水、非酸性果汁、运动饮料、肉汤、Ensure® Clear 或 Boost® Breeze。
- 饮用添加蜂蜜的温水或温茶。
- 如果您没有口腔溃疡问题，尝试用苏打水漱口。

口干

如果您有口干的问题，请：

- 选择柔软且湿润的食物，如西瓜、酸奶和布丁。有关更多思路，请阅读“质地柔软的清淡食物”部分。
- 吮吸冰棒。
- 在食物中添加肉汁、酱汁、苹果酱或其他液体。
- 在两口食物之间喝一匙温汤或其他液体。

- 尝试食用由明胶制成的食物，如慕斯或 Jell-O®。它们质地光滑，更容易滑下喉咙。
- 请随身携带一瓶水。您也可以尝试携带一个装满水的干净小喷雾瓶。全天内向口腔内喷水，以保持口腔湿润。
- 尝试吃无糖薄荷糖或柠檬硬糖或咀嚼无糖口香糖，以产生更多唾液。
- 啜饮果肉果汁饮料（如梨汁、桃汁和杏汁），饮用木瓜汁。
- 与您的医疗保健提供者讨论尝试非处方唾液补充剂。
- 避免饮用酒精饮料和含有咖啡因的饮料。
- 避免使用含酒精的漱口水。
- 避免食用干燥的淀粉类食物（如吐司、饼干或干麦片）。

恶心

大多数医疗保健提供者会为您开具处方药物治疗恶心或防止恶心发生。如果出现恶心症状，您也可以遵循以下指南来帮助管理恶心。

- 勿食辛辣食物。
- 勿食高脂肪食物，尤其是油炸食品，如甜甜圈、炸薯条、披萨、糕点等。
- 避免饭后立即躺下。
- 如果食物的气味困扰您，请尝试进食常温或低温食物。避免食用过热的食物。它们通常具有更强烈的气味，可加重恶心。
- 少食多餐。例如，一天进食 6 次更小的份量，而非 3 次大餐。

- 慢慢进食并充分咀嚼食物，以便于消化。
- 请勿一次性饮用大量液体。这样可以防止您过于饱腹。过度饱腹可能会加重恶心。
- 您可以尝试品尝姜茶、姜汁汽水、不含酒精的姜汁啤酒，或者品尝含真正生姜的糖果。生姜可给您舒缓的感觉，并帮助缓解恶心。
- 尝试进食低脂、淀粉类食物。这些食物通常不太可能使您感到恶心。例如，尝试米饭、白吐司、饼干、麦圈、薄脆烤面包或天使蛋糕。
- 尝试进食咸味食物，比如椒盐卷饼或苏打饼干。

其他治疗小贴士

- 治疗期间保持口腔清洁非常重要。请定期刷牙。有关帮助精心护理口腔的其他方法，请遵循资源 *癌症治疗期间的口腔护理* (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment>) 中的指南。
- 如果您的医生开具了治疗疼痛、恶心（想要呕吐的感觉）的药物或两者兼有，您应向医生咨询最佳服药时间。某些医生建议
在饭前服用此类药物。

饲管置入

如果副作用使您无法获得充分的营养或造成窒息危险，您可能需要置入饲管。饲管可以在治疗期间或治疗后置入。

如果您置有饲管，请与临床营养师或胃肠病学 (GI) 营养医生进行合作，以确保您获得充足的营养和液体。他们将为您开具需要遵循的饮食。

增加热量和蛋白质摄入量

在癌症治疗期间摄入充分的热量和蛋白质非常重要，以便您能够保持体重。请记住，以下是通用小贴士。每个人的情况各不相同，因此尝试最适合您的技巧非常重要。

- 家禽、肉类、蛋类、豆类、坚果和坚果酱以及乳制品都是很好的蛋白质来源。应该尽量在所有正餐和零食中选择高蛋白食物。
- 坚果和坚果酱、牛油果、橄榄油或菜籽油，以及全脂乳制品都是很好的热量来源。在饮食中添加此类物质有助于您增加热量的摄入量。
- 如果您难以保持体重稳定，请选择含有卡路里的饮品而非水。
例如果汁、果肉饮料和液体营养补充剂，如 Ensure®。
 - 如果您患有糖尿病，请在这样做之前咨询您的医生或临床营养师。他们可能会告诉您限制或避免饮用含糖饮料，以帮助控制血糖。
- 在治疗期间和治疗结束后，保持水分和大量饮水很重要。如果您想了解每天应该摄入多少液体，请咨询您的临床营养师。

下表列出了可添加到饮食中的高蛋白、高热量或两者兼有的食物。

饮食	份量	卡路里	蛋白质
----	----	-----	-----

			(克)
全脂牛奶	8 盎司	150	8
顺滑的坚果黄油（如花生酱或杏仁酱）	2 汤匙	200	8
优质（全脂）冰淇淋	½ 杯	260	4
2% 脂肪含量的原味希腊酸奶	1 杯	170	23
4% 脂肪含量或全脂白软干酪	1 杯	220	23
油类（如橄榄油、菜籽油或椰子油）	1 汤匙	100	0
乳清蛋白粉	遵循瓶身上的用法说明	100 - 170（具体取决于品牌）	15 - 30
牛油果	½ 杯，切块	120	2
淡味碎奶酪	½ 杯	230	14
浓奶油	1 汤匙	50	0
奶油干酪	1 汤匙	50	1
全脂白软干酪	¼ 杯	100	7
煮熟的豆类（如鹰嘴豆）	1 杯	295	16
淡奶	1 杯	320	16
鸡肉沙拉配蛋黄酱	1 杯	420	26
鸡蛋沙拉配蛋黄酱	1 杯	570	23
金枪鱼沙拉配蛋黄酱	1 杯	400	22
蜂蜜（经巴氏杀菌）	1 汤匙	65	0

燕麦片（配料包括全脂牛奶）	1 杯	250	12
麦片粥（配料包括全脂牛奶）	1 杯	240	12
意大利面（熟）	1 杯	220	8
粗玉米粉（配料包括牛奶）	1 杯	235	11
通心粉和奶酪	1 杯	500	19
全脂奶粉（干）	3 汤匙	120	6
苹果汁	8 盎司	115	0
葡萄汁	8 盎司	150	0
桃子果汁	8 盎司	135	0
意大利白酱	½ 杯	550	10
果冻或果酱	1 汤匙	50 - 60	0
Cliff bar®	1 条	280 - 300	5

自制营养奶昔

制作奶昔或冰沙是增加每天热量和蛋白质摄入量的好方法。在治疗结束时，您可能只能摄入奶昔，具体取决于您个人的感受。

下表列出了不同基料和混合材料的一些示例，可用于制作奶昔。应选择下表中列出的一种液体营养补充剂作为基料，然后根据需要加入任何想增加热量的混合材料。如果喜欢，还可以自行摄入液体营养补充剂。

利用该图表记录跟踪您每天的奶昔摄入量。您的临床营养师将会

告知每种每天所需摄入的份量。

奶昔基料

产品名称	份量	卡路里	蛋白质 (克)	食用份 量
Ensure Plus®	8 盎司	350	13	
Boost Plus®	8 盎司	360	14	
Scandishake® (配料包括全脂牛奶)	8 盎司	600	12	
Muscle Milk®	10 - 17 盎司	170 - 340	18 - 34	
Boost® Very High Calorie	8 盎司	530	22	
Boost® High Protein	8 盎司	240	15	
Glucerna®	8 盎司	190	10	
Boost® Glucose Control	8 盎司	190	16	
Premier Protein®	11 盎司	160	30	
Ensure® High Protein	8 盎司	210	25	
Boost® Compact	4 盎司	240	10	
Boost Breeze®	8 盎司	250	9	
MightyShakes®	8 ½ 盎司	500	23	
Soylent	14 盎司	400	20	
Orgain® (液体)	11 盎司	255	16	

奶昔混合材料

产品名称	份量	卡	蛋白质	食用
------	----	---	-----	----

		路里	(克)	份量
全脂牛奶	8 盎司	150	8	
杏仁奶	8 盎司	60	1	
浓奶油	2 盎司	200	1	
椰子奶油	2 汤匙	140	0	
香蕉	1 个中等大小	100	1	
优质冰淇淋	½ 杯	260	5	
2% 原味希腊酸奶（如 Fage®）	1 杯	170	23	
植物油	1 ½ 盎司	350	0	
Benecalorie®	1 ½ 盎司	330	7	
乳清蛋白粉（如 CVS 品牌）	1 勺	150	26	
植物蛋白粉（如 Orgain® Organic Protein Powder）	4 盎司	240	10	
花生酱	2 汤匙	190	8	
花生酱粉（如 PB2®）	2 汤匙	45	5	
奶粉	½ 杯	75	4	
混合浆果	¾ 杯	50	0	

质地柔软的清谈食物

以下食物质地较为柔软，味道清淡。如果您有口腔溃疡或疼痛，这类食物非常适合您食用。

食物类别	推荐食品
------	------

牛奶和乳制品	● 全脂牛奶 ● 原味酸奶或混合酸奶（不含水果切片） ● 经巴氏杀菌的蛋酒 ● 软奶酪（如白软干酪或薄乳清干酪） ● 淡味或加工奶酪酱
蔬菜	● 蔬菜汁（如胡萝卜汁） ● 所有煮熟的切丁蔬菜（如胡萝卜、豌豆、青豆、甜菜、奶油南瓜和扁豆） ● 菠菜碎或奶油菠菜
水果	● 非酸性果汁和果肉饮料（如苹果汁和梨汁） ● 顺滑的苹果酱 ● 任何罐装水果（根据耐受情况） ● 任何去皮的熟水果 ● 熟香蕉
含淀粉的食物	● 熟谷物、麦片粥、淀粉、米浆粉、燕麦片和玉米粗粉 ● 搅打或细滑的白薯或红薯泥 ● 煮意大利面 ● 白米或糙米 ● 软全谷物（如大麦和法罗） ● 软式面包（如软面包、松饼、软法式吐司和薄煎饼） ● 泡在少量牛奶中的干麦片
脂肪和油	● 黄油或人造黄油 ● 酸奶油 ● 烹饪油脂 ● 肉汁 ● 搅打奶油配料或浓奶油 ● 奶油沙拉酱。避免酸性酱料。

	● 牛油果
肉和肉类替代品	● 嫩熟肉类、家禽和鱼类 ● 鸡肉沙拉、金枪鱼沙拉和鸡蛋沙拉（不含芹菜或洋葱） ● 肉饼或肉丸 ● 三文鱼饼或油炸丸子 ● 砂锅菜 ● 烘烤或烤制鱼肉（如鳎鱼片、鲷鱼片、比目鱼片和鲑鱼片） ● 炒鸡蛋或舒芙蕾 ● 原味奶酪咸派 ● 鹰嘴豆 ● 煮熟的豆类 ● 豆腐
汤类	● 肉类浓汤或清汤 ● 泥状或过滤蔬菜汤 ● 奶油汤 ● 鸡肉面或米汤
甜品和甜点	● 原味蛋挞或布丁 ● 冰冻果子露、冰淇淋、冻酸奶和奶昔 ● Jell-O® ● 调味水果冰、冰棒、水果甜品、调味果冻 ● 无籽果冻 ● 蜂蜜、枫糖浆、糖或糖替代品 ● 巧克力糖浆 ● 派（不含硬皮）、糕点和蛋糕（不含瓜果籽或坚果）、软饼干
饮品	● 所有饮品（根据需要进行冲淡）
其他	● 草药、糖浆和肉汁

治疗后营养指南

即使治疗结束，您的副作用仍有可能加重或持续一段时间。 为了帮助解决这一情况，请根据需要进行持续改变饮食，让进食和饮水变得更加顺畅。 保持充分补水和均衡饮食非常重要，这样有助于您的身体康复。 为了正常康复，您的身体需要摄入更多热量和蛋白质。 有些人需要遵循流质饮食、软质饮食，或两者兼有才能获得所需营养。 持续饮用自制奶昔或液体营养补充剂有助于满足您的营养需求。

治疗结束 1 个月后开始在饮食中添加泥状和软质食物。 如果您已经做好准备且医生不反对，您可以提前开始添加这类食物。 您可以开始每天至少摄入 3 次 ¼ 杯软固体或泥状食物。 此外，您还应该服用营养补充剂来满足其余的营养需求。 如有需要，请咨询您的临床营养师。

治疗结束后，您也可以继续咨询您的临床营养师。

每日食物和饮品摄入日志

尝试记录您所摄入的所有食物和饮料，以确保您在治疗期间摄取足够的饮食。 您可以使用下面的日志来开始追踪记录食物。

如果您更喜欢在手机上记录食物，可以下载相应的应用程序（如 MyFitnessPal）来提供帮助。

星期	正餐/零食 1	正餐/零食 2	正餐/零食 3	正餐/零食 4	正餐/零食 5
星期日					

星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					

其他资源

以下资源可以为治疗期间和治疗后提供支持和其他信息。

美国癌症研究所

www.aicr.org

800-843-8114

提供饮食和癌症预防、研究及教育相关信息。

Memorial Sloan Kettering (MSK) 营养服务

www.mskcc.org/nutrition

提供食谱、饮食指南以及有关 MSK 营养服务的其他信息。

口腔癌和头颈癌患者支持组织 (SPOHNC)

www.spohnc.org

800-377-0928

SPOHNC 是一家为头颈癌患者提供支持的自助组织。该组织将每月发送新闻简报，并通过幸存者网络提供支持。在纽约州也设有地方分会。

有关更多信息，请观看以下关于头颈癌治疗前、治疗期间和治疗后

营养事项的视频：

- *Nutrition Before and During Treatment for Head and Neck Cancer* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-before-treatment-head-neck>)
- *Nutrition During and After Treatment for Head and Neck Cancer* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-after-treatment-head-neck>)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Diet and Nutrition During Head and Neck Cancer Treatment - Last updated on April 17, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利