



癌症患者食欲差，试试这些饮食调理方法

◎四川省乐山市犍为县中医医院 纪福又

癌症治疗常伴随食欲减退，影响患者营养摄入和身体恢复。同时，疾病本身、治疗副作用及心理因素都可能导致进食困难。合理调整饮食结构、优化进食方式，并结合运动与心理支持，有助于改善食欲，增强体质。科学的营养管理对提升治疗耐受性和生活质量具有重要意义。

癌症患者食欲差的原因有——

1. 癌症本身影响代谢和消化功能

肿瘤的生长会干扰身体正常的代谢过程，导致能量消耗异常，出现体重下降和营养不良。癌细胞释放的一些物质会影响消化系统，使患者产生饱腹感或厌恶食物的情绪。部分患者还会出现味觉和嗅觉减退或改变，使原本可口的食物变得无味甚至令人反感，从而严重影响进食意愿。

2. 化疗与放疗带来的副作用

化疗和放疗在杀伤癌细胞的同时，也会对正常组织造成一定损伤，引发一系列副作用。恶心、呕吐、口腔溃疡、咽喉疼痛、腹泻或便秘等都会直接干扰患者的饮食习惯。尤其是味觉和嗅觉的变化，会让患者对某些食物产生排斥心理，甚至看到食物就感到不适，进而减少进食量。

3. 心理因素不可忽视

面对癌症诊断和治疗的压力，许多患者会产生焦虑、抑郁等负面情绪，这些情绪会直接影响大脑中调控食欲的区域，导致食欲下降。长期的情绪低落还可能削弱患者的体力和求生意志，进一步降低对食物的兴趣，形成“情绪差—吃不下一更虚弱”的恶性循环，不利于康复进程。

以下是饮食调整的实用技

巧——

1. 少量多餐，灵活安排进食时间

癌症患者常常因饱腹感过强或消化能力减弱而无法一次吃下大量食物。此时可将一日三餐改为每天5~6顿小餐，甚至随时根据身体状态补充进食。这种方式不仅能减轻胃肠负担，还能维持血糖稳定，避免因长时间空腹引发恶心或胃部不适。饭前可尝试喝少量柠檬水或咀嚼姜片，有助于缓解反胃感，提升进食兴趣。

2. 增加热量密度，保证营养摄入

当进食量受限时，应优先选择热量高、营养丰富的食物，以确保从有限的食量中获取更多能量和蛋白质。例如鸡蛋、牛奶、奶酪、花生酱、坚果、牛油果等，既能提供优质蛋白，又能增加脂肪摄入，帮助维持体重和肌肉量。

3. 调整食物质地与口味

治疗期间口腔溃疡、咽喉疼痛等情况常见，建议选择软食、半流质或流质食物，如粥、蒸蛋、豆腐、果泥、汤类等，减少咀嚼和吞咽困难带来的不适。若出现味觉改变，可尝试使用香草、柠檬汁、肉桂、醋等天然调味料增强风味，刺激食欲。避免油腻、辛辣、过咸或气味重的食物，以免引发恶心或厌

食反应。

还可采取辅助手段，促进进食——

1. 合理使用营养补充品

日常饮食不足时，可在医生指导下合理使用营养补充品，如蛋白粉、营养粉或全营养饮品，帮助补充蛋白质、维生素和能量。这些产品有助于改善营养状况、增强体力，但需注意个体差异，避免自行滥用影响治疗或消化。

2. 运动与作息调节食欲

适度运动如散步、伸展或瑜伽，可促进胃肠蠕动，增强消化功能，并刺激大脑发出饥饿信号。规律作息有助于调节代谢节律，避免因白天卧床过久或夜间失眠影响食欲。饭前适当活动还能提升进食专注度，提高营养摄入效率。

3. 心理支持改善整体状态

情绪波动会直接影响食欲中枢，长期压抑或孤独感会让患者对食物失去兴趣。此时，家人的陪伴、倾听和鼓励尤为重要，可缓解患者的焦虑与无助。必要时还可寻求专业心理咨询或加入癌症康复支持小组，通过交流经验获得情感支持与实用建议。情绪稳定后，患者更容易恢复对生活的期待，自然也会更愿意进食，从而形成良性循环。

癌症患者食欲差是常见但可应对的问题。通过了解食欲下降的原因，调整饮食方式，合理利用营养补充品，并结合适度运动与心理支持，有助于改善营养状况，提升生活质量。科学的饮食调理不仅能增强身体耐受治疗的能力，还能促进康复进程。面对食欲不佳的情况，患者与家属应保持耐心，积极寻求专业指导，逐步摸索适合个人的饮食方案，为战胜疾病提供坚实的营养保障。😊