

化学療法中の食事は普段と異なり、副作用によって食事が思うように進まず、「栄養をつけなければいけない」、「食べなくちゃ」と考えることもあると思います。そのような中で食べられるものを見つけて、そこから栄養をとってはいかがでしょうか。

～食欲不振～

これだったら「食べられそうかも」というものがあれば、試してみてもよいかもしれません。「甘いもの」や「さっぱりしたもの」が食べやすい傾向にあります。果物やアイス、冷奴、酢の物などはいかがでしょうか。

～におい～

においに対して敏感になることがあり、温かいご飯の

においで気持ち悪くなる場合は、冷たいそうめんやうどんに変えてみるのも1つです。

～味覚～

食べる量が少なくなると亜鉛が不足し「味が薄く感じる」、「苦味がする」など味覚に変化が起こることがあります。亜鉛の多い食品は牡蠣や納豆、牛乳、卵などがあります。

栄養補助食品はエネルギーや栄養バランスに配慮されており、種類や風味もさまざまあります。頑張ってお食べなければと気負わず、ひとまず無理のない範囲でお食事をとってみてはいかがでしょうか。

栄養科 野内 祐輔