Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

应对化疗期间的味觉变化

本信息将指导您如何应对化疗期间的味觉变化。

营养在癌症治疗前、治疗期间和治疗后都非常重要。 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。
- 减少治疗期间和治疗后的副作用。

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指南。

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，请致电 212-639-7312。 您也可以向您的医疗团队成员寻求帮助。

治疗期间的副作用

化疗可以引起味觉改变，有时会让人感觉食物难以下咽。 味觉或嗅觉改变会影响您对食物的选择、饮食习惯以及享受食物的程度。

由于味觉发生变化，您可能需要改变饮食。 这可以帮助您获得足够的营养，保持健康的体重。 还会有助于您的恢复。 您可能还会因为唾液（嘴里的口水）分泌减少而口干。 这会导致您难以吞咽食物。 使用不含酒精的漱口水（如 Biotene®）或用水漱口可以帮助您分泌更多唾液。 无糖硬糖果和口香糖也可能会有帮助。

应对味觉变化的小帖士

您的味觉主要分为 5 种：咸、甜、辣（不甜的辣或咸）、苦、酸。 最常见的变化是感觉口中有苦味和金属味。 有时，您会感觉食物完全没有味道。 味觉变化因人而异，且往往

会在治疗结束后消失。

您可能会发现自己喜欢的食物味道与往常不同，或者不再美味。 如果出现这种情况，请暂时不要吃这些食物。 您可以在治疗结束后再次尝试。

在治疗期间保持良好的口腔卫生（良好的口腔护理）非常重要。 良好的口腔护理有助于应对味觉变化。 如果您的医生或牙医许可，请刷牙及舌头。 使用对牙齿和舌头温和的软毛牙刷，每天至少刷牙 2 次。

您的护理团队可能会建议您使用不含酒精的漱口水（如 Biotene®）漱口。 您也可以自制漱口水。 在 1 夸脱（4 杯）温水中混合 1 茶匙小苏打和 1 茶匙盐。 每天经常（例如进食前后）使用该漱口水漱口。

使用牙线可以帮助您应对味觉变化。 如果您有使用牙线的习惯，请继续保持。 使用牙线时动作要轻柔，以免造成任何出血。 如果您没有使用牙线的习惯，请与您的牙医讨论开始使用牙线的最佳方法。

请避免摄入：

- 尼古丁或任何烟草制品。 包括雾化器，如雾化管或电子烟。
- 饮酒。
- 边缘锋利或尖锐的食物（如薯片或硬面包条）。 这会伤害您的口腔。

如果食物看起来索然无味（没有任何味道）：

- 您可以改变食物的质地。 例如，比起烤土豆您可能更喜欢土豆泥。
- 改变食物的温度。 例如，一些热食可能在冷藏或室温下味道更好。
- 选择并制作色香味俱全的食物。
- 使用更多香料和调味品。 但如果会引起不适，或者您有口腔溃疡或吞咽疼痛，则请勿添加。 如需添加香料和调味品，您可以：
    - 使用罗勒、百里香、牛至和薄荷等香草。
    - 使用盐、洋葱粉、大蒜粉和胡椒粉等香料。
    - 使用沙拉酱、果汁或其他酱汁等腌料。
    - 使用酱油、蛋黄酱或番茄酱等酱汁和调味品。

- 将水果混合到奶昔或酸奶中。 您也可以尝试薄荷或咖啡味奶昔。
- 预先调味或腌制肉类或肉类替代品（如豆腐或豆豉）。 这有助于均匀调味。 如果可以，请购买预腌制肉类或肉类替代品。 这样可以帮助您节省时间，更快地准备餐食。
- 尝试酸味食物（如柑橘类水果或泡菜）。 可能有助于刺激您的味觉。 仅在无口腔疼痛的时候才能这样做。
- 尝试同一种食物的不同口味，如不同口味的冰淇淋。
- 试着在一顿饭中尝试不同口味的食物。 即吃一口一种食物，然后再吃一口另一种食物。 请在用餐期间全程采用该进食方法。 例如，尝试：
    - 白软干酪和菠萝。
    - 原味酸奶和新鲜水果。
    - 烤奶酪和番茄汤。

如果口腔中有苦味或金属味：

- 用餐前后用水漱口。
- 如果肉类（例如红肉）味苦，请用酱汁或果汁进行腌制或在上面挤些柠檬汁。 仅在无口腔疼痛的时候才能这样做。
- 进食肉类替代品以摄入蛋白质。
- 使用塑料而非金属餐具。
- 尝试无糖薄荷或口香糖。
- 避免罐装食品（如酱汁和汤）。 选择玻璃瓶或塑料瓶或盒装食品。

如果食物味道太甜：

- 在食物中加点盐。
- 用水稀释（混合）甜饮料。
- 如果所有东西都尝起来很甜，那您可以多尝试一些酸性食物（比如带柠檬的食物）。 仅在无口腔疼痛的时候才能这样做。

如果食物的味道或气味与平时不同：

- 避免食用具有强烈气味的食物。 牛肉和鱼的腥味最强，因此建议尝试食用家禽（如鸡肉和火鸡肉）、鸡蛋和乳制品。
- 烹饪时，在打开盆和盘的盖子时保持较远的距离。 这样可以远离气味。
- 如果气味令您困扰，请在烹饪时打开窗户。
- 选择可以低温或常温食用的食物。 让食物冷却后再吃。 冷食或室温食物的气味比热食淡。
- 在整个用餐过程中饮用少量的液体，以冲淡食物的味道

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 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。

Managing Taste Changes During Chemotherapy - Last updated on September 1, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利