

## 腸造口術後飲食指導

**1. 飲食重要性：**腸造口術後患者因腸道功能改變，食物消化吸收能力較正常人不同。飲食應優先攝取均衡六大類飲食並充分咀嚼食物，若有中度營養不良或手術後病人，更應該積極給予術後營養品補充，避免術後腸阻塞發生。

### 2. 一般飲食建議：

- 定時定量，細嚼慢嚥，閉口咀嚼，不用吸管喝飲料，減少脹氣可能。
- 採用使食物質地軟化的烹調方式，如清蒸、水煮、燉煮。減少油炸、及刺激性食物。
- 足量水分攝取量，每天在餐間至少喝 8-10 杯液體。
- 可以做飲食紀錄，以了解何種食物比較不會產生腥味或氣體。
- 避免睡前進食，保持規律生活與理想體重。

### 3. 應減少選擇攝取之食物：

- 易有異味：洋蔥、韭菜、蔥蒜、、海鮮、起司、青椒、、蘆筍、花椰菜
- 易產氣：芋頭、地瓜、豆類、乳製品、糯米、蘑菇、碳酸飲料、啤酒。
- 易致輕微腹瀉：黑棗、蜜棗、紅棗、梅子、李子。
- 不易消化：糯米類-->粽子、油飯、米糕、湯圓、麻糬。  
堅果類-->杏仁、瓜子、花生、核桃。  
粗纖維-->芹菜、白菜、竹筍、牛蒡、玉米、香菇、金針菇。
- 高渣食物：豆類、全穀類，蔬菜梗。

### 4. 不同部位腸造口營養照護：

造口部位	大便形態	飲食
小腸~升結腸	稀水便	採低纖維飲食、攝取充足水分— 避免高纖維及偏硬堅果類，以防造口阻塞。
橫結腸	軟糊便	增加纖維攝取量，以改善糞便的軟硬度。
降結腸	成形便	一般均衡飲食。

以上的內容有疑問或想更進一步了解，請洽聖馬爾定醫院營養室，諮詢電話 05-2756000  
轉 1656-1658

參考資料: Arends J, Bachmann P, Baracos V, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr 2017;36:11-48

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2023年04月校閱