

腸道手術後飲食

一、飲食目的

腸道疾病患者因手術或其他治療而影響進食狀況，導致營養攝取不足，常是患者體重減輕的主要原因，並且會造成免疫力的下降，故選擇適當之飲食讓病患獲得最好之營養支持是很重要，而且可改善患者生活品質。

二、飲食原則

1. 少量多餐。
2. 攝取營養均衡飲食且多樣化。
3. 避免攝取容易產生異味以及產氣的食物，包括玉米、乾豆類、洋蔥、甘藍菜、韭菜、青椒、蘿蔔、豌豆、魚類以及香辛類調味品。
4. 避免油炸、油煎及刺激性食物。
5. 術後，為減少排便次數以預防糞便污染傷口，建議個案以攝取低渣飲食為主，如去筋去皮肉類、精製五穀類、蔬菜瓜類、過濾果汁或去皮水果等。此種飲食只是治療過程的一個階段，應視情況漸增加膳食纖維以達到正常標準。
6. 可適量增加水份攝取，以防止便秘。

三、飲食過程：依個人適應性循序漸進而調整

飲食種類		內 容 說 明
清流		完全無渣、不致產氣或刺激腸道蠕動，在室溫或體溫時為清澈液體，如米湯、稀藕粉、蜂蜜、去油清湯、過濾果汁。
全流(若咀嚼功能可，此階段可略過)		含少量纖維而營養均衡的液體食物，如均衡配方或攪碎的魚肉蔬菜粥、果汁。
半流	此二階段至少維持 1 個月，再依個人情況進展(食物選擇如低渣食物選擇表)	將食物剁碎，調製成不需或稍咀嚼即可吞嚥的飲食，如菜肉粥或麵食。
低渣飲食		質地軟易消化的食物，如無筋的肉、魚、蛋、豆製品、嫩葉菜、木瓜、葡萄。
普通飲食		符合一般成年人營養需求的均衡飲食。

四、腸造口營養照護

人工肛門位置		大便形態	飲 食
升結腸	稀便	低纖維飲食，細嚼慢嚥。 避免進食多量高纖維食物如：全穀類、核果類、乾豆類及爆米花等，以防造口阻塞。 攝取充足水分(4000cc 以上)。	
橫結腸	粥狀便	逐漸增加纖維質的攝取量，以調節大便的軟硬度。 攝取充足水分。	
降結腸	成形便	一般均衡飲食。	

五、常見的問題

症狀	對應之策
腹瀉	1. 注意水份及電解質補充。 2. 避免攝取油膩、高纖或含刺激性成份食物，如生菜、咖啡、胡椒、辣椒、溫度太燙或冰冷食物、易產氣食物。 3. 纖維含量低的食物，如優格、白米飯、麵條、葡萄汁、麥粉、瘦肉、蘋果泥皆有緩瀉效果。 4. 避免含乳糖之食物。 5. 若腹瀉問題持續或更嚴重，糞便有不正常顏色、氣味，則應即刻詢問醫師。
便秘	1. 造成的原因可能由於食物水份含量太少、太多高渣食物、錯誤的灌腸方法、精神緊張或以往有便秘病史，都可能引起便秘。 2. 多進食流體食物(尤其果汁)，多食用大體積的食物，例如：煮過的水果和蔬菜。 3. 每日應有適度運動，如散步運動。 4. 其他改善便秘的食物如果寡糖、梅子汁、黑棗汁、含益生菌食物或補充劑。

六、低渣食物選擇表

(可進食後開始至少維持 1 個月)

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	無。(不含乳糖之營養品可)	各式奶類及其製品
全穀根莖類	所有精製的五穀類及其製品，如：白米飯、白麵條、白吐司等	全穀類及其製品，如米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包。根莖類食品，如甘薯、芋頭等。綠豆、紅豆。
魚、肉類	去皮去肥肉去筋的肉、魚。	未去皮、筋的肉魚類及油炸、油煎的肉魚類、雞、鴨、牛筋等。
豆類及其製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆花、豆腐、豆干等。	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆。
蛋類	除油炸、煎外其他各種烹調法製作之各種蛋類。	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁、去皮、去子的成熟瓜類，嫩的葉菜類等。	粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等、蔬菜的梗、莖及老葉、未烹調的蔬菜。
水果類	各種過濾果汁。	未過濾果汁及含高纖維的水果，如黑棗、蕃石榴等。
油脂類		堅果類。
點心類	清蛋糕、餅乾。	加水果、乾果的蛋糕及派，油膩過甜的點心，如沙琪瑪、綠豆糕、八寶飯等。
其他		含咖啡因食物如咖啡、茶類、可樂等，刺激性調味品，如辣椒、大蒜、胡椒等，油膩調味太重的湯，加果粒的果醬、蜜餞。

資料來源：衛生署臨床營養工作手冊