

# 大腸癌術後飲食

大腸直腸癌術後飲食是一種「漸進式」且無刺激性，纖維含量少，易消化，能提供足夠營養的飲食。「漸進式飲食」，順序為：喝水→清流質飲食→低渣流質飲食→低渣半流質飲食→低渣軟質飲食→普通飲食。

## ■適用對象

接受腸道手術治療病人。

## ■術後漸進式飲食

### 1. 清流質飲食（1-2 天）

完全無渣，僅提供水份及些許糖類，無法提供足夠營養，如米湯、去油清湯、運動飲料、過濾果汁、糖水、蜜茶等。

### 2. 低渣流質飲食（1-2 天）

將稀飯、魚（或肉、豆腐、蛋）、少量低渣蔬菜煮熟後調味，經果汁機攪打成流體狀，易消化且只含少量纖維。

### 3. 低渣半流質飲食（1-2 週）

將稀飯或麵、魚（或肉、豆腐、蛋）、少量低渣蔬菜煮成鹹粥狀，調味後即可食用，少量多餐，緩慢進食。

### 4. 低渣軟質飲食（4-6 週）

少量多餐，選擇軟質、低油、容易消化的食物，減少帶筋肉類、避免油炸或油煎過硬食物及刺激性調味料。

### 5. 普通飲食

均衡含纖維飲食。

## ■術後 4-6 週低渣飲食進食技巧：

1. 注重均衡飲食，包括各種水果、蔬菜、瘦肉蛋白和穀物。
2. 慢慢加入低纖維食物，一次少量添加一種新食物並充分咀嚼，一次吃太多種類，如果食物有問題，會很難分辨是哪種食物有問題。
3. 盡量養成規律的飲食習慣，每天攝取 4-6 餐。少量食物較容易消化及吸收，且規律的飲食有助於建立排便習慣的規律性。

4. 慢慢增加進食量，每餐正餐和點心都應包括富含蛋白質的食物。
5. 保持適當的液體攝取，防止脫水，尤其是迴腸造口病人，因沒有大腸吸收水分和液體。每日液體攝取目標是 8-10 杯 (1,800-2,300c.c.)，如：水、低鹽肉湯、蔬菜汁、稀釋果汁。但要注意，含咖啡因的飲料會增加脫水。
6. 細嚼慢嚥，可防止造口堵塞，如果看到造口袋有食物塊，代表咀嚼得不夠細。
7. 應避免易脹氣或含粗糙纖維的食物，如：蘑菇、玉米、芹菜、堅果和種子、扁豆、蔬菜沙拉、果乾、葡萄、櫻桃、糙米以及全麥麵包。
8. 低渣食材請參考營養部網站營養衛教專「低渣飲食」單張。

## ■大腸癌手術後需監測症狀和體重

如果您遇到以下情況，應該聯絡醫療團隊尋求更多建議。

1. 經常稀便、造口排出量多或呈水狀：在 24 小時內排空造口袋超過 6 次，有脫水的風險，脫水症狀：深色尿液、排尿次數比平時少、感覺頭暈目眩、頭痛、全身無力、經常感到尿痛。
2. 造口食物阻塞的跡象：腹部絞痛和疼痛、腹脹、水樣便，有難聞的氣味、大便噴出、無糞便排出、造口處有壓力，但排便量很少或沒有。
3. 定期量體重：體重意外減輕或食慾不振，1 個月內體重減輕超過 5%，就是警訊。

參考資料：

1. EATING WITH AN OSTOMY. A Comprehensive Nutrition Guide for Those Living with an Ostomy. Copyright © 2022 UOAA. All Rights Reserved.
2. Colorectal Surgery Nutrition Guidelines. The Leukemia & Lymphoma Society's Nutrition Education Services Center
3. 詹仲舒、舒宜芳(2023)。膳食療養學實驗(六版修訂版) 華格那

制訂：113/02/07

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 營養部