

# 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。但只要均衡攝取六大類飲食，充分咀嚼食物，避免造成腸阻塞，維持少量多餐，每餐七分飽，不需刻意吃營養補充品。

## 2、**一般飲食建議**：

- a. 注意水分攝取量，每天補充約 2000c. c. 以上。一次喝水不超過 200c. c。
- b. 盡量採用可以使食物質地軟化的烹調方式，如清蒸或水煮。
- c. 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。
- d. 應進食煮熟的食物，生魚片或不新鮮食品須避免。
- e. 餐餐定時定量，細嚼慢嚥，閉口咀嚼，不用吸管喝飲料，減少脹氣可能。
- f. 避免油炸、油煎及刺激性食物。
- g. 避免睡前進食。
- h. 規律生活，避免體重突然暴增、暴減。

## 3、**應減少選擇攝取之食物**：

- a. 易有異味：洋蔥、蒜頭、韭菜、蔥、豆類、海鮮、起司、青椒、蝦子
- b. 易產氣：馬鈴薯、地瓜、豆類、乳製品、糯米、蘑菇、碳酸飲料。
- c. 易致輕微腹瀉：黑棗、蜜棗、紅棗、梅子、李子。
- d. 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。
- e. 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，充分咀嚼。<br>避免進食高纖維及堅果類偏硬之食物，以防造口阻塞。<br>攝取充足水分(2000cc以上)。 |
| 橫結腸    | 軟糊便  | 增加纖維質的攝取量，以調節大便的軟硬度。  |
| 降結腸    | 成形便  | 一般均衡飲食。   |



#### 不易消化的食物



蒟蒻



根莖類



海藻



菇類



貝類



綠花椰



玉米



起司



糙米



多纖維水果



高麗菜

別讓你的腸道造成太大的負擔



撰稿人：鍾佳芬 造口治療師

若您對以上的內容有疑問或想更進一步了解，請洽~

諮詢地點：聖馬爾定醫院 八樓造口治療室

諮詢電話 05-2756000 轉 3518 或 3505

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

2020年07月校閱