

結腸直腸癌患者日常飲食衛教指導



❖ 飲食治療的目的：

1. 預防體重減輕及修補因治療產生的損傷。
2. 減輕治療引起的副作用。

❖ 飲食治療原則：

1. 採高熱量、高蛋白飲食如：魚類、肉類、蛋類、奶類、黃豆類。
2. 少量多餐方式進食，食量少可採用流質營養補充品。

❖ 手術後飲食：

1. 排氣後先喝水。
2. 清流飲食維持 2 天(依醫囑)。例如：米湯、濾渣清澈果汁、運動飲料。
3. 低渣全流質飲食維持 2 天(依醫囑)。例如：稀飯、魚、豆腐、蛋或肉類以果汁機打成泥。
4. 低渣半流飲食維持 2 週(依醫囑)。例如：稀飯和上述食物煮成鹹粥。
5. 低渣軟質飲食維持 6 週(依醫囑)。例如：白飯、白麵條、米粉、冬粉、白吐司、豆腐、豆花、蒸蛋、煮軟的瘦肉、瓜類、蔬菜嫩葉、濾渣果汁，避免粗糙堅硬食物，例如：油炸類、堅果、菜梗、五穀飯。
6. 手術後 2 個月避免選擇容易產氣、難消化、刺激性食物。
 - (1) 易產氣食物：高麗菜、韭菜、蘆筍、洋蔥、青椒、西瓜、牛奶、豆漿、碳酸飲料。
 - (2) 難消化食物：含油脂高食物(油炸類、花生製品、芝麻製品、堅果、奶油、美乃滋、冰淇淋)、堅硬類食物(五穀飯、糙米飯、玉米、菜梗、鳳梨、滷過久的蛋、鐵蛋)、菇類、糯米。
 - (3) 刺激性食物：酒精、咖啡、濃茶、辣椒、咖哩、沙茶、大蒜、芥末、胡椒。
7. 腸造口患者需留意水分攝取，可藉由記錄攝取的液體量及排出量得知有無脫水情形及預防便秘。

❖化學治療或放射線治療可能出現的副作用及改善方式：

1.腹瀉：

- (1)採用低渣食物以減少糞便體積。
- (2)注意水份及電解質補充，多選用含鉀量高的食物，如去油肉湯、蔬菜湯、蕃茄汁、香蕉；也可以運動飲料補充水份及電解質。
- (3)少量多餐。
- (4)避免攝取奶製品，因可能加重腹瀉，可改食用無乳糖產品。
- (5)可補充麩醯胺酸營養品，如：海產、乳酪、牛奶、黃豆等，有助於修補腸道因治療過程導致的黏膜受損。

2.腹脹：

- (1)避免食用易產氣(例如：高麗菜、韭菜、蘆筍、洋蔥、青椒、西瓜、牛奶、豆漿、碳酸飲料)；粗糙、高纖維的食物(如：五穀飯、糙米飯、玉米、滷過久的蛋、鐵蛋、菜梗、鳳梨)。
- (2)正餐當中不要喝太多湯汁及飲料，最好在飯前 30-60 分鐘飲用。
- (3)少量多餐。
- (4)勿食口香糖；進餐時勿講話以免吸入過多的空氣。
- (5)輕微運動或散步可減輕腹脹感。
- (6)穿著寬鬆衣服。

參考文獻：

林貴滿 (2010)・消化系統疾病病人疾病之護理・於胡月娟總校閱，內外科護理學上冊(三版，596-778 頁)・台北市:華杏。



寶建醫療
社團法人
寶建醫院
PAOCHIENTHOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw