

大腸直腸癌術後營養飲食原則

➤ 目的：

1. 減少腸胃道蠕動、排便頻率與體積，使腸胃道獲得充分休息，並幫助腸胃道傷口癒合促進復原，以保持正常之消化機能。
2. 避免腸道手術後發生腸阻塞、腹瀉、腹脹等問題。

➤ 飲食原則

1. 以均衡飲食為基礎，少量多餐並細嚼慢嚥，以利消化也減輕腸道負擔。
2. 攝食低渣飲食、低纖維、非油煎、油炸的軟質食物為主，待傷口癒合完全後，則建議均衡高纖維飲食，以預防便秘的發生。
3. 烹調方式採半流質或是軟質型態食物為主，以便消化及吸收。
4. 多攝食高蛋白飲食，如魚、肉、蛋、黃豆類製品（豆漿、豆腐、豆包...等）。
5. 避免會產氣的食物（如地瓜、洋蔥、韭菜、青椒、高麗菜、花椰菜...等）及辛辣、刺激性的食物（如辣椒、胡椒...等），選擇溫和、易消化的食物。
6. 宜多吃含鉀豐富的食物（如蘋果、橘子、玉米、魚...等）。
7. 攝食新鮮食物為主，不吃生、冷、堅硬、燻烤油炸之食物。
8. 奶類及其製品為高渣類食品此時期應避免食用。
9. 適量增加水分的攝取以防止便秘。
10. 避免使用加工食品（如醃製類食品:醬瓜、醬菜、豆腐乳...等）。
11. 多補充維生素。
 - ◆ 維生素 A 含量豐富的食物：深綠色及深黃色蔬果。
 - ◆ 維生素 D 含量豐富的食物：蛋黃、低脂牛奶。
 - ◆ 維生素 E 含量豐富的食物：深綠色蔬菜、小麥胚芽、肉類。
 - ◆ 維生素 K 含量豐富的食物：綠色蔬菜、肉類。
 - ◆ 維生素 C 含量豐富的食物：深綠色蔬菜、橘椪類水果。

食物選擇表：

食物種類	可食	忌食
奶類 及其製品	無	各式奶類及其製品
全穀根莖類	所有精製五穀類及其製品 (如：白米飯、白麵條、白吐司等)	1.全穀類 (如：米糠、燕麥、五穀米、玉米等) 2.全穀類製品(如：全麥麵包、全麥吐司等) 3.根莖類食品(如：甘藷、芋頭等) 4.紅豆、綠豆
肉類、魚類	去皮去筋的肉及魚	1.未去皮去筋的肉、魚 2.油炸油煎的肉、魚 3.雞胗、鴨胗、牛筋
蛋類	煮蛋、溼蛋、炒蛋、蒸蛋	煎蛋、荷包蛋、滷蛋
豆類 及其製品	加工精製的豆製品(如：豆腐、豆干、豆漿、豆花等)	1.未加工的豆類(如：黃豆等) 2.油炸過的豆製品(如：油豆皮、油豆腐等)
蔬菜類	1.蔬菜之嫩葉 (如：菠菜、莧菜等) 2.去皮去籽的瓜類 (如：大黃瓜、冬瓜、苦瓜等) 3.各種過濾蔬菜汁	1.蔬菜梗、莖及老葉 2.粗纖維多的蔬菜 (如：竹筍、芹菜、芥藍等) 3.菇類(如：金針菇、杏鮑菇等) 4.未烹調的蔬菜
水果類	1.各種過濾果汁 2.低纖維且去皮去籽水果 (如：香蕉、蓮霧、龍眼、荔枝、香瓜、哈密瓜、西瓜、木瓜等) 3.罐頭水果	1.未過濾果汁 2.高纖維水果 (如：奇異果、蕃茄、棗子、芭樂、黑棗等)
油脂及 堅果種子類	一般烹調用油皆可	堅果類 (如：花生、腰果、核桃、杏仁、栗子等)
點心	清蛋糕(戚風蛋糕)、餅乾、布丁	1.油膩或過甜的點心 (如：沙琪瑪、綠豆糕、八寶飯等) 2.加水果、乾果的蛋糕及派 3.椰子粉或芝麻做成的餅乾
其他	1.調味料(如鹽、糖等) 2.無顆粒的果醬	1.刺激性調味料(如：辣椒、大蒜、胡椒等) 2.加果粒的果醬、蜜餞 3.油膩、調味太重的湯

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228