

腸造口術後飲食

1. 為促進術後傷口癒合，手術後經醫師許可才可進食，並以低渣飲食為基礎，少量多餐、採漸進方式進食，避免刺激性及易產氣的食物(如:辣椒、大蒜、洋蔥、牛奶及奶製品、油煎及油炸食物、碳酸飲料等)

*低渣飲之食物選擇:

- (1) 精緻主食類(如:白粥、白飯、白吐司等)
- (2) 去筋肉類、加工過之黃豆製品(如:豆腐、豆漿等)
- (3) 煮軟之蔬菜(如:過濾蔬菜汁、嫩的葉菜類等)
- (4) 軟質水果(如:過濾果汁、木瓜、哈密瓜、葡萄、香蕉等)



2. 若進食低渣飲食順利，出院後飲食，則逐漸增加纖維之均衡飲食為原則，均衡攝取六大類食物：全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類，進食時要細嚼慢嚥及適量補充水分



均衡攝取六大類食物：

請每天記錄吃過的六大類食物，吃過該色食物請打勾



圖片來源:衛生福利部國民健康署 每日飲食指南手冊

六大類食物顏色	全穀雜糧類 (黃色)	蔬菜類 (綠色)	水果類 (橘色)	豆魚蛋肉類 (紫色)	乳品類 (藍色)	油脂與堅果種子類 (紅色)
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						
星期六						
星期日						
一週檢核 (計算總次數)						

4.提供以上飲食參考，可視個人感受酌量攝取，若合併有其他慢性疾病，如：慢性腎臟病、糖尿病、高血壓等，建議諮詢營養師，調整個人化飲食。並提醒維持理想體重，每週至少測量一次體重，以作為是否增加其他進食方法及增加營養攝取的參考；若由口進食量仍不佳者，可適量補充市售商業配方，以增加熱量攝取。

參考文獻:

謝淑玲等(2009)·調整纖維質之飲食·膳食療養學實驗(第二版,8-11)·台中:華格納

財團法人台灣癌症基金會 <https://www.canceraway.org.tw/>

衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208#>

Gastroenterology. 2015 May ; 148(6): 1244–1260.e16.