

# 大腸術後飲食原則

## 目的

提供大腸術後病人適當的營養，減少病人術後發生腸阻塞、腹瀉、脹氣等問題。

## 術後飲食進展原則

出院後一至二個月都需選用低渣、軟質飲食，少量多餐，以免造成腸道的負荷。

1. 排氣後先喝水

2. 清流質飲食 ( 1-2天 )

如米湯、無油雞湯、魚湯、清澈果汁、運動飲料等

3. 低渣全流質飲食 ( 1-2天 )

將煮熟的稀飯、低渣蔬菜及魚肉類，放入果汁機中攪打成流質後食用

4. 低渣半流質飲食 ( 3-7天 )

將稀飯、低渣蔬菜及魚肉類煮成鹹粥狀，即可食用

5. 低渣軟質 ( 6-8週 )

少量多餐、細嚼慢嚥，選擇軟質、低油、容易消化的食物，食物建議如下：

- 白飯、稀飯、白麵條、麥片、燕麥片、馬鈴薯、南瓜、白麵包、小餐包、蘇打餅乾、天使蛋糕
- 瘦肉、鮮魚、去皮雞肉、蛋、低脂起司
- 香蕉、蘋果、木瓜、果汁
- 煮軟的紅蘿蔔、瓜類、葉菜類

## 術後6-8 週避免選擇下列食物

容易產氣的食物	不易消化的食物	高油脂食物/刺激性食物
蘆筍	全穀類	油炸食品
豆子、豆莢	芹菜	奶油
洋蔥、青椒	牛蒡	乳瑪琳
高麗菜、高麗菜芽	玉米	美乃滋
大白菜	粗菜梗	花生、核果、花生醬
花椰菜	生萵苣	洋芋片
韭菜	洋菇、香菇	冰淇淋
生的小黃瓜	生的蔬菜	芝麻
西瓜	含皮及子的水果	辣椒、大蒜
啤酒、牛奶、豆漿	鳳梨、水果乾	芥末
碳酸飲料	爆米花	

## 有腸造口的病人，飲食應特別注意

1. 補充足夠水分，建議少量多次飲用，並且避免用餐中或用餐後一次飲用過多水分。
2. 多攝取富含水溶性纖維的食品，如燕麥、蘋果、香蕉、木瓜，避免粗糙纖維食物，如全穀類、芹菜、菜梗、牛蒡等。
3. 避免食用容易產生不良氣味的食物，如蘆筍、海鮮、洋蔥、青椒芥末、蘿蔔、韭菜。

諮詢專線：04-24632000 轉 55238、55239 ( 營養課 )

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30