

## 大腸術後飲食

接受大腸手術後短期間須注意身體調養外，與手術前一樣仍可從事各種交際活動，一般在手術後三個月內，以低渣飲食為主，之後再逐步轉為一般的飲食，以免過度刺激腸道蠕動。

### 一、住院中的飲食進程：

1. 清流飲食 → 低渣全流/半流飲食 → 低渣軟質飲食  
(清湯、運動飲料) (嫩蒸蛋、營養品、鹹粥、麵線)
2. 以均衡飲食為基礎並避免油炸或易脹氣食物。
3. 採取少量多餐的進餐方式，避免暴飲暴食。
4. 可烹調後再將食物切碎，避免進食大塊食物。
5. 充分咀嚼直到食物成糊狀再吞嚥。
6. 適量補充水分，以防止便秘。

### 二、出院後的注意事項：

1. 觀察食慾變化及排便狀況。
2. 飲食以低渣飲食為主。
3. 隨時間進展，逐漸增加纖維質。
4. 請定期秤量體重，可方便早期偵測體重下降，適時調整營養補充，避免影響營養狀況。
5. 若食慾不佳、進食量減少、體重快速下降、市售營養品補充或與飲食及營養相關的問題，可洽詢各病房或營養門診營養師。

### 三、注意：

1. 有些食物對某些人可能不影響，但對有些人可能會引起脹氣、便秘、或腹瀉情形。
2. 下列的食物選擇表可做為您選擇食物的建議，但您可從日常生活經驗中去找尋適合自己的食物，來體驗何種食物較適合自己。

食物選擇表

| 食物類別     | 建議使用                                       | 較容易引起不適的食物                                                           |
|----------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 奶類及其製品   | 無                                          | 各式奶類及其製品                                                             |
| 全穀雜糧類    | 精製過的主食，如：粥品、麵條、麵線、白麵包等。                    | 糯米及其製品、過甜的糕餅、全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包、芋頭、地瓜等           |
|          | 建議轉換順序：稀粥→稠粥→軟飯、麵條、麵線、白吐司                  |                                                                      |
| 肉、魚類     | 去皮、去筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚等。              | 未去皮、去筋的肉及魚類、油煎、油炸的肉及魚類如：牛筋、蹄筋等。                                      |
| 蛋類       | 蒸、煮或質軟的蛋類，如：蒸蛋、滷蛋等。                        | 烹調過久的硬蛋，如鐵蛋。                                                         |
|          | 建議轉換順序：蒸蛋、蛋花→滷蛋、炒蛋、荷包蛋                     |                                                                      |
| 豆類及其製品   | 加工精緻的豆製品，如：豆漿、豆腐、白豆包、豆花等                   | 未加工的豆類，如黃豆、黑豆等。                                                      |
| 蔬菜類      | 嫩的葉菜類(碎切)<br>去皮、去子的成熟瓜類<br>各種蔬菜汁           | 蔬菜的梗部、莖部及老葉粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、金針菇等；<br>未烹調的蔬菜。                          |
| 水果類      | 各種過濾果汁<br>纖維量少且去皮、去子的水果<br>如：哈密瓜、香瓜、西瓜、葡萄等 | 含皮、子、粗纖維多的水果，如：柿子、番石榴、草莓、鳳梨、龍眼、荔枝、火龍果、柚子、木瓜等。                        |
|          | 建議轉換順序：過濾果汁→果汁(不過濾)                        |                                                                      |
| 油脂與堅果種子類 | 各類植物油                                      | 堅果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁等。                                                  |
| 調味品      | 鹽、醋、醬油、味精                                  | 辣椒醬、沙茶醬、咖哩醬、胡椒                                                       |
| 點心類      | 無裝飾的清蛋糕、餅乾等                                | 加核果、椰子粉及其他忌食食物所做成的餅乾、蛋糕及派。<br>油膩過甜的點心，如：沙其馬、綠豆糕、糯米點心、八寶飯等。<br>蘿蔔糕、碗粿 |
| 其他       | 合適的營養品                                     | 油炸食物                                                                 |