

## 大腸術後飲食

### 一、住院中的飲食進程：

1. 清流飲食：去油清湯、運動飲料、過濾果汁、雞精  
→ 低渣全流/半流飲食：嫩蒸蛋、營養品、鹹粥、麵線  
→ 低渣軟質飲食
2. 均衡飲食為基礎，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. 烹調後再將食物切碎，避免進食大塊食物，充分咀嚼直到食物成糊狀再吞嚥。
5. 適量補充水分。

### 二、出院後的注意事項：

1. 觀察食慾變化及排便狀況。
2. 術後三個月內以低渣、高蛋白、足夠熱量飲食為主。
3. 隨時間進展，逐漸增加纖維質。
4. 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。
5. 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。
6. 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。

### 食物選擇表

食物種類	可食	禁食
全穀雜糧類	所有精緻主食及其製品：白米飯、白麵條、白饅頭、白吐司	1.全穀類及其製品：米糠、糙米、麥麩、燕麥、紅豆、綠豆、全麥麵包、雜糧堅果麵包 2.根莖類：玉米、地瓜、芋頭 3.難消化的主食：糯米及其製品
豆魚蛋肉類	1.加工精製的豆製品：豆漿、豆干、豆腐、生豆包、豆花 2.去皮去筋的魚、嫩肉 3.水煮蛋、水波蛋、炒蛋、蒸蛋	1.油炸、油煎的豆製品及肉、魚類 2.未加工的豆類 3.未去皮去筋的魚、肉、牛筋 4.烹調過久的蛋：煎或炸蛋、滷製過久的硬蛋、鐵蛋
蔬菜類	1.各種過濾蔬菜汁 2.去皮、去籽含水量多的瓜類蔬菜及嫩葉：冬瓜、大黃瓜、菠菜葉	1.粗纖維過多的蔬菜：竹筍、芹菜、金針菇 2.蔬菜的梗、莖、未烹調的蔬菜
水果類	各種過濾果汁	1.未過濾果汁及含皮含籽粗纖維多的水果：柿子 2.果乾、蜜餞
乳品類		奶類及其製品
油脂與堅果種子類	植物性烹調用油。	堅果類：花生、芝麻、腰果、核桃、杏仁
點心類	無裝飾的清蛋糕、布丁、蘇打餅乾	1.加水果、果乾、堅果所做成的餅乾、蛋糕及派 2.油膩過甜的點心：沙其馬、綠豆糕、八寶飯
其他	1.適量的調味料(鹽、醬油) 2.選擇不含纖維質及果寡糖之均衡營養品	1.刺激性食物及調味：咖啡、酒、濃茶、辣椒、生蒜、芥末、咖哩、胡椒、沙茶醬 2.油膩調味太重的湯