

# 大腸直腸癌術後飲食

給予大腸直腸癌患者營養支持的介入，預防或改善營養不良，增強患者的體力以應付癌症治療，協助改善癌症治療造成的副作用。

## ■ 適用對象

接受手術或放射線治療/化學治療的大腸直腸癌患者

## ■ 飲食原則

■ 腸道手術後，經醫師評估後，可以開始先喝水。

(1) 清流質飲食（1-2天）：完全無渣，僅提供水份及些許糖類，無法提供足夠營養，如米湯、過濾無渣果汁、運動飲料、無油肉湯、無油魚湯等。

(2) 低渣全流質飲食（1-2天）：將稀飯、魚（或肉、豆腐、蛋）、少量低渣蔬菜煮熟後調味，經果汁機攪打成流體狀，易消化且只含少量纖維。

(3) 低渣半流質飲食（1-2週）：將稀飯（或麵）、魚（或肉、豆腐、蛋）、少量低渣蔬菜煮成鹹粥狀，調味後即可食用，少量多餐，緩慢進食。

(4) 低渣軟質飲食（6-8週）：

種類	食物舉例
全穀根莖類	精製的穀類及其製品，如：白飯、白粥、白麵條、白麵包...
豆魚肉蛋類	蒸蛋、蛋花湯、去皮魚類
	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花等
	去皮、筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉
蔬菜類	各種過濾的蔬菜汁、嫩的菜葉、去皮去子的瓜類，如：胡瓜、絲瓜、冬瓜、大黃瓜
水果類	各種過濾果汁、纖維量少且去皮、去子水果，如：木瓜、哈密瓜、香瓜、葡萄、香蕉等

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■術後為能盡早恢復，接受化學或放射治療者，應選擇高熱量高蛋白飲食，每公斤體重至少需要1.5公克蛋白質，以及35大卡熱量，可避免體重減輕、組織耗損或惡病質的發生。

(1)以均衡飲食為基礎，依各人食慾、體能狀況每2-3小時進食一次，除了一天三餐以外，增加2-3次的點心，可以準備體積小但熱量及蛋白質高的食物，隨時補充。

(2)攝取高生理價值的蛋白質，如肉、魚、蛋、黃豆製品，必須佔每日蛋白質總量的一半以上，每餐至少2兩肉類，每天再額外補充1-2次魚湯或雞湯。

■有腸造口的病人，飲食應特別注意

(1)術後1-3週需執行低渣飲食，逐漸進展至普通飲食。

(2)避免食用容易產生脹氣的食物，如豆子、洋蔥、青椒、韭菜、蘆筍、高麗菜、花菜。

(3)避免攝取易產生不良氣味的食物，如魚類、蛋、蘆筍、大蒜、洋蔥、大頭菜、起士等；蔓越莓汁及優酪乳則可減少臭味。

(4)避免粗糙纖維食物，如全穀類、豆類、芹菜、菜梗、牛蒡等。

(5)多攝取富含水溶性纖維的食物，如燕麥、蘋果、奇異果等。

(6)補充足夠水分。

## ■大腸直腸癌治療可能出現的副作用

■腹瀉

(1)給予適當水分及電解質的補充，如蔬菜湯、新鮮果汁、運動飲料等。避免產氣、粗糙、太油膩及纖維含量高的食物。

(2)避免食用牛乳及乳製品。

(3)少量多餐，選擇嫩肉、精緻穀類、過濾的果汁、蔬菜汁或低纖維的蔬果等，以減少糞便體積。

(4)嚴重腹瀉時可採清流飲食，如：米湯、過濾果汁、無油肉湯等。

■腹脹

(1)避免食用產氣、纖維多的食物，如：豆類、洋蔥、青椒、高麗菜、地瓜、牛奶等。

(2)少吃油炸、油煎等高脂食物。

(3)正餐中不要喝太多湯汁及飲料。

(4)進餐時勿講話以免吸入過多空氣。

(5)穿寬鬆的衣服，若覺得不適可輕微運動或散步來減輕腹脹感。

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 避免選擇下列食物

種類	食物舉例
容易產氣的食物	高麗菜、白花菜、青花菜、韭菜、青椒、洋蔥、蘆筍、黃豆、毛豆、黑豆、豆腐、大量的豆漿、蛋黃、地瓜、芋頭、玉米、紅豆、綠豆等全穀類食物、糯米、所有奶類及乳製品、高油脂、油炸食物等。
不易消化的食物	全穀類或牛蒡、玉米、粗菜梗、洋菇、香菇、爆米花、油炸的肉魚豆蛋類、滷製過久的蛋
高油脂的食物	油炸食品、奶油、乳瑪琳、美乃滋、花生、核果、花生醬、洋芋片、冰淇淋、芝麻
刺激性的食物	辣椒、大蒜、芥末

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/108.08.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮