

腹瀉飲食原則

每天至少解出三次以上的不成形、水樣的糞便。腹瀉是放射治療或化學治療後常見的副作用，也可能與焦慮、緊張、食物受污染或是與藥物有關。

■ 飲食原則

- 避免含乳糖成份的食物，如：限制奶類及乳製品的使用。
- 少量多餐，採低渣、低油的飲食型態，如：白米飯或麵條、白麵包、米糊、麥粉、蒸蛋、水煮蛋、葡萄汁、成熟的香蕉、去脂雞肉、蒸或烤的魚肉、瘦肉等。
- 避免攝取油炸或油膩的食物。
- 限制含咖啡因的食物及飲料，如咖啡、濃茶、可樂及巧克力。
- 避免辛辣刺激的調味料，如胡椒、咖哩、辣椒。
- 腹瀉可能會引起電解質流失及脫水，可選擇含鈉、鉀量高的液體或食物，適合的液體食物選擇如：無油清湯、運動飲料、果汁等。
- 急性腹瀉後，可在進食初期試用清流質飲食(如：去油清湯、米湯、過濾果汁、運動飲料、蜂蜜)，可補充腹瀉期間身體水份的流失並讓腸道休息。
- 必要時醫師會給予止瀉藥物。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

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