

便秘飲食原則

◎一般飲食原則：

1. 飲食均衡，維持良好的營養及適度活動，以保持體重，增強抵抗力。
2. 癌症治療會造成不同的副作用，應隨時依症狀需求調整飲食或營養供應方式，以免造成營養不良。
3. 因攝食不足，造成體重嚴重減輕時，如體重減輕達平常體重之 2%/週，5%/1 個月，7.5%/3 個月，10%/6 個月，則應積極採取管灌或靜脈營養補充。
4. 建議病人定期回診，如有身體不適或營養問題，應立刻請教醫師或營養師。
5. 不可聽信偏方造成飲食不當，引起營養不良。

◎便秘副作用的飲食原則：

1. 每日規律飲食及如廁時間。
2. 注意水份補充：
喝足夠的液體(如:開水、果汁、菜湯等)，每天至少需 8-10 大杯(每杯 240 c.c.) 的水，以使糞便柔軟。
3. 注意膳食纖維的補充：
 - (1) 多選用高纖維的食物，如全穀類(如糙米、燕麥片)、全麥麵包、新鮮水果(部份水果可帶皮吃)及蔬菜、莢豆類、乾豆類等。
 - (2) 可添加一些未經加工的穀類麩皮 1-2 湯匙(如:燕麥麩片)在食物中，以增加纖維質的攝取量。一般而言清流質、太硬或太黏的食物較不易吞嚥，一邊用餐一邊喝湯也可使咀嚼及吞嚥較容易。
4. 每日應有適度的運動，如散步運動，也可以詢問醫師或物理治療師，什麼樣的運動及運動量對病人是合適的。
5. 其它有利改善便秘的食物：
 - (1) 含益生菌之食物如優格、優酪乳或補充劑可改善腸道菌叢生態，助於改善便秘問題。
 - (2) 果寡糖有促進腸蠕動功能，可改善便秘，可加入流質食物內飲用。
 - (3) 梅子汁、黑棗汁、決明子茶、蘆薈汁等也有輕瀉作用，可適量使用。
 - (4) 若上述建議仍無法改善便秘時，可詢問醫師是否使用藥物來幫助排便。