

## 大腸直腸癌飲食

一、目的：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。

二、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。

三、飲食原則：

### 1. 高蛋白高熱量飲食：

- (1) 少量多餐。可用體積小但蛋白質及熱量高的食物供應。
- (2) 高生物價的蛋白質(如：奶類、肉、魚、蛋、黃豆製品)至少應佔每日蛋白質總量的一半以上。
- (3) 製備食物時可以葡萄糖或葡萄糖聚合體來取代蔗糖，因其甜度低可增加患者的接受性，進而提高熱量的攝取。

### 2. 腸手術後飲食進展：

- (1) 排氣後先喝水
- (2) 清流質飲食 (1-2 天)  
如米湯、無油肉湯、魚湯、清澈果汁、運動飲料等
- (3) 低渣全流質飲食 (1-2 天)  
將煮熟的稀飯、低渣蔬菜、魚(或肉、豆腐、蛋)，放入果汁機中攪打成流質後食用
- (4) 低渣半流質飲食 (1-2 週)  
將稀飯(或麵)、低渣蔬菜、魚(或肉、豆腐、蛋)煮成鹹粥狀，即可食用
- (5) 低渣軟質飲食 (6-8 週)

| 種類    | 食物舉例                                   |
|-------|--|
| 五穀根莖類 | 精製的穀類及其製品，如：白飯、稀飯、白麵條、白麵包...           |
| 蛋豆魚肉類 | 除油炸、煎外其他各種烹調法製作之各種蛋類                   |
|       | 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、嫩的葉菜類、去皮子的瓜類                  |
| 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 |

少量多餐、細嚼慢嚥。

### (6) 術後 8 週後避免選擇下列食物

| 種類      | 食物舉例   |
|---------|--|
| 容易產氣的食物 | 蘆筍、豆子、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、高麗菜芽、大白菜、花椰菜、韭菜、韭黃、芹菜、西瓜、啤酒、牛奶、碳酸飲料 |

|         |  |
|---------|--|
| 不易消化的食物 | 全穀類、牛蒡、玉米、粗菜梗、生菜、洋菇、香菇鳳梨、水果乾爆米花、油炸或油煎的肉魚豆蛋類，如：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   |

### 3. 有腸造口的病人，飲食應特別注意

- (1) 補充足夠水分
- (2) 避免食用容易產生不良氣味的食物，如洋蔥、青椒、芥末、蘿蔔、韭菜、蘆筍、海鮮。
- (3) 避免粗糙纖維食物，如全穀類、豆類、芹菜、菜梗、牛蒡等。
- (4) 多攝取富含水溶性纖維的食品，如燕麥、蘋果、木瓜等。

### 4. 預防腸道阻塞，宜採用低渣飲食：

- (1) 以均衡飲食為基礎，選擇纖維質含量低的食物。
- (2) 食物選擇：去筋去皮的肉類、精製的五穀根莖類、蔬菜盡量以煮熟的瓜類及過濾蔬菜汁，水果則以過濾果汁或纖維量少且去皮的水果取代。
- (3) 烹調方法：儘量採用軟質型態為主（如肉類先裹上蛋汁或太白粉後再烹調），避免油炸、油煎，避免刺激性及會產氣的食物。
- (4) 可適量的增加水分攝取，以防止便秘發生。

## 四、大腸直腸癌治療可能出現的副作用：

### 1. 腹瀉：

- (1) 給予適當水分及電解質的補充，如蔬菜湯、橘子汁、運動飲料等。
- (2) 避免產氣、粗糙、太油膩及纖維含量高的食物。
- (3) 避免食用牛乳及乳製品。
- (4) 少量多餐。
- (5) 可補充麩醯胺酸幫助修補腸道因癌症治療而導致的腸黏膜受損。

### 2. 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、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。
- (2) 少吃甜食。
- (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。

臺北醫學大學附設醫院 營養室關心您的健康