

大腸直腸癌飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 飲食治療的目的

給予適時適當的營養介入，預防或改善營養不良狀況，協助改善癌症治療的副作用、維持體重和增強體力以完成癌症治療，並促進生活品質之提升。

■ 適用對象

接受手術/放射線治療/化學治療/支持性治療的大腸直腸癌病人。

■ 治療期間飲食原則

- 熱量及蛋白質足夠之均衡飲食，維持營養以保持體重，增強抵抗力。
- 以少量多餐的方式增加攝取量，若有食慾不振，可多選擇體積小但熱量高的食物。
- 高生理價蛋白質(例如：奶類、蛋、肉、魚、黃豆製品)應佔蛋白質攝取總量的一半以上。

- 不可聽信偏方造成飲食不當，否則易引起營養不良。

■ 腸手術後飲食進展

術後 1-2 星期可分為三階段，採漸進式改變飲食供應方式。

■ 第一階段：

排氣後才可進食，可先攝取 1-2 天清流質飲食(例如：米湯、去油清湯、過濾果汁)，待腸胃道功能恢復，再進展至低渣飲食。

■ 第二階段：

以低渣半流質飲食或軟質飲食為主。半流質飲食為將食材煮成鹹粥的方式供應(例如：稀飯或麵搭配魚、肉、豆腐、蛋、瓜果類蔬菜或嫩葉蔬菜)；軟質飲食則避免油炸、油煎等烹調方式、以及刺激性調味料，選擇去筋去皮的肉類、精緻的五穀類，蔬果選擇瓜類、嫩葉及去皮的水果，並適量增加水分攝取以避免便秘。

■ 第三階段：

視個人適應情形(例如：有無腹瀉、脹氣等不適)

逐漸增加纖維質攝取量，直到一般建議攝取量。

■ 腸造口飲食注意事項

- 減少攝取容易產生不良氣味的食物，例如：洋蔥、青椒、韭菜、蘆筍等，可經由觀察糞便，選擇適當的食物，減少不良氣味的產生。
- 減少攝取容易產氣的食物，例如：花椰菜、高麗菜、未加工豆類、韭菜等，進餐時不要講話，以免吸入太多空氣。
- 補充足夠水分。

■ 治療副作用之飲食對策

- 症狀：腹瀉
 - ◆ 飲食改善方法：
 - * 適時補充水分及電解質。
 - * 少量多餐。
 - * 有乳糖不耐症者避免使用牛乳及乳製品。
 - * 避免容易產氣、太油、太粗糙、以及纖維質含量較高的食物。
 - * 富含果膠之食物，如蘋果泥、香蕉等有緩瀉之

效。

- * 麩醯胺酸可幫助受損腸黏膜之修復，可依營養師建議適時補充。

■ 症狀：便秘

◆ 飲食改善方法：

- * 每日儘可能固定進食及如廁的時間。
- * 攝取足夠的纖維質，可多利用高纖維食物，例如：全穀類(如：燕麥、糙米)、蔬果類、未精緻加工豆類。
- * 每天攝取 2000 毫升以上的水分。
- * 適度的運動及活動量，可請教醫師或復健師，找出符合個人需求之運動方式及強度。

■ 症狀：噁心、嘔吐

◆ 飲食改善方法：

- * 少量多餐，避免空腹太久和過於飽脹。
- * 避免太甜或太油膩的食物，如果對油味敏感，可以將食物放涼再食用。
- * 食用帶有酸味、鹹味的食物，或飲用薑汁汽

水、含薄荷糖，可減輕症狀；若嚴重嘔吐，可請醫師給予以止吐藥。

- * 噁心感強烈的時候，以固體食物為主，例如蘇打餅乾、吐司等，避免混合液體食物。
- * 進食後 1 小時內勿躺平，避免發生嘔吐。
- * 若嘔吐嚴重，可在較為舒適的時候使用吸管少量多次補充運動飲料，避免水份和電解質不平衡。

■ 治療後飲食原則

- 以均衡飲食為主，維持理想體重。
- 攝取足夠全穀類、蔬果等纖維質含量豐富的食物，並攝取足夠水分(一天 2000 毫升以上)，預防便秘及維持腸道健康。
- 回診時，如有不適或營養問題，應立刻請教醫師或營養師。

如果想要了解飲食方面相關知識，或有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

國泰內湖診所 (02)87972121 轉 712

國泰新竹分院 (03)5278999 轉 2250

國泰汐止分院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.353.2011.11 初版