



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。

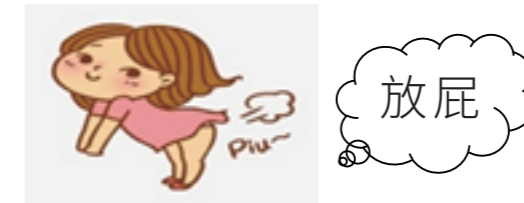
1 適用對象

接受手術或放射線治療/化學治療的大腸直腸癌患者

2 術後飲食進程

開水

腸道手術後，經醫師評估後，可以開始先喝水。



清流質 (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。



低渣全流 (1~2天)

經果汁機攪打成流體狀，易消化且只含少量纖維。



低渣半流 (1~2週)

- 煮成鹹粥狀，調味後即可食用
- 少量多餐，緩慢進食。



低渣軟質 (6~8週)

- 高熱量高蛋白飲食
- 熱量30-35大卡/Kg，蛋白質1.5公克/Kg
- 3正餐+2~3點心





3 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。

4 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。
- (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，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。
- (5) 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、鮮奶等。
- (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。