

【大腸直腸癌術後飲食的定義】

- 🍴 大腸直腸癌術後飲食是一種漸進式且無刺激性，纖維含量少，易消化，能提供足夠營養的飲食

【大腸直腸癌術後飲食目的】

- 🍴 提供大腸直腸癌病人適當的營養治療，預防或改善其營養不良之情況，協助病人改善因疾病治療產生的副作用、避免體重減輕及增強體力，並提高生活品質。

【大腸直腸癌術後飲食適用對象】

- 🍴 接受手術或放射線治療 / 化學治療的大腸直腸癌病人



【大腸直腸癌術後飲食原則】

- 🍴 腸道手術後，經醫師評估，可以先喝少量的水。
- 🍴 飲食進展：米湯(清流質飲食)→低渣濃稠營養粥→低渣半流質飲食→低渣軟質飲食→普通飲食

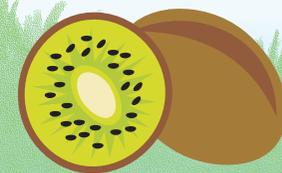
- (1) 米湯或清流質 (1天)：此飲食完全無渣，僅提供水份及些許醣類，無法提供足夠熱量及營養，如米湯、運動飲料、無油肉湯（魚湯）等。
- (2) 低渣濃稠營養粥 (1-2天)：將稀飯、肉（或魚、豆腐、蛋）及少量低渣蔬菜（如：瓜類、軟嫩葉菜）煮熟後調味，經果汁機攪打成糊狀，易消化且只含少量纖維。
- (3) 低渣半流質飲食 (1-2週)：將稀飯（或麵）、肉（或魚、豆腐、蛋）及少量蔬菜煮成鹹粥狀，調味後即可食用，少量多餐，緩慢進食。

- (4) 低渣軟質飲食 (4週)：少量多餐、細嚼慢嚥，選擇軟質、低油、容易消化的食物，減少帶筋肉類、避免油炸或油煎過硬食物及刺激性調味料
- (5) 普通飲食：正常飲食。

- 🍴 有腸造口的病人，飲食需特別注意：

- ♥ 避免食用易產氣食物：如豆製品、洋蔥、青椒、韭菜、蘆筍、高麗菜、青白花菜
- ♥ 避免食用粗纖維食物：如全穀類、芹菜、菜梗、豆類、牛蒡等。
- ♥ 多攝取富含水溶性纖維的食物，如燕麥、蘋果、奇異果等。補充足夠水分。

- 🍴 均衡攝取六大類食物，為避免體重減輕及惡病質的發生，應選擇高熱量、高蛋白飲食。





· 衛生福利部食品藥物管理署-每日飲食指南

種類	單位	一天熱量需求				
		1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡
全穀雜糧類	碗	1.5	2	2.5	3	3
豆魚蛋肉類	份	4	5	6	7	8
乳品類	杯	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類	份	3	3	3	4	4
水果類	份	2	2	2	2	2
油脂與堅果種子類	份	3	4	5	5	6

【低渣軟質食物選擇表】

種類	可食用	避免食用
全穀雜糧類 (飯1碗=4份)	精細的五穀類及其製品，如白米(乾飯、稀飯)、麵條、麥片、饅頭、吐司、米粉、冬粉、西谷米、粉圓、餃子皮、餛飩皮、蘇打餅乾、馬鈴薯、山藥、南瓜等。	高纖維的主食：如未加工的綠豆、紅豆、薏仁、蓮子。全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包。根莖類食品：甘藷、芋頭等。

種類	可食用	避免食用
蛋豆魚肉類 (1份=3根手指頭)	蛋類：蒸蛋、蛋花湯。 加工精緻的豆製品：豆漿、豆腐、豆乾、豆花、麵腸等。 肉類：去皮、去筋的嫩肉類、瘦絞肉、鮮魚	蛋類：煎蛋、滷過久的硬蛋 未加工及油炸的豆類及其製品：如黃豆、蠶豆、油豆腐等。 含皮、筋、油炸、油煎的肉類、魚類及油脂成分高的肉類：五花肉、動物皮、豬皮、豬腳、牛腩、香腸等。
蔬菜類	嫩葉菜類、瓜類：菠菜、萵菜、地瓜葉、絲瓜、冬瓜、大黃瓜等	纖維較粗的蔬菜：芹菜、竹筍、牛蒡、蔬菜的梗莖及老葉。 生的蔬菜或容易產氣的食物：蘆筍、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、花椰菜
水果類 (1份=1拳頭)	各種過濾的果汁及纖維含量少且去皮去籽：梨子、木瓜、香蕉、葡萄、水蜜桃、櫻桃、蓮霧等。	過高纖維的水果：芭樂、棗子、釋迦、鳳梨、奇異果。
乳品類 (1份=240cc)	不加糖奶類及其製品	調味乳、煉乳及加糖奶製品
油脂堅果種子類 (1份=1茶匙)	植物性烹調用油：如沙拉油等。	堅果類：如腰果、核桃
其他	天使蛋糕 蘇打餅乾 無糖果凍	油炸食品、奶油、乳瑪琳、洋芋片、冰淇淋、碳酸飲料、濃茶、咖啡、可樂及其他含咖啡因的飲料。刺激性的食物：辣椒、大蒜、芥末或胡椒。

大腸直腸癌術後飲食

