



醫療財團法人

迴腸或結腸造口術後飲食

何謂腸造口

腸造口也就是人工肛門，通常食物在口中嚼爛後進入食道、胃、小腸，經過十幾個小時才緩緩地通過大腸形成糞便後由肛門排泄。而造口是因為疾病及治療上的需要，必須將腸道的某一部分外置於腹壁外面形成一個暫時或永久性的開口，以供糞便排泄之用，因此須在腸造口處黏貼特殊袋子，收集其所排泄的糞便及氣體。

造口有哪幾種

※小腸造口：

開口處在迴腸（小腸最末端），排泄物呈液體狀，富含鹽類、消化酵素，易侵蝕造口旁的正常皮膚，故需長時間使用人工皮及造口袋，以便保護皮膚及收集糞便。

※環狀結腸（橫結腸）造口：

當大腸手術後，為利腸道結合處癒合及讓下端腸道充分休息，常將橫結腸拉出腸壁做成暫時性環狀結腸造口，通常會在三個月後接回腹腔，以恢復正常肛門排便功能，其部位在腹部左側或右側。

※左側結腸造口：

此種手術因病灶位置接近肛門，以致做直腸肛門全切除術，將降結腸末端或乙狀結腸拉出腹壁做永久性腸造口，因保留大部分結腸，所以排出之糞便為固體狀。此種造口可予以定期灌腸方式來維持定時排便習慣，其部位在腹部左下方。

腸造口術後的飲食須知

開刀後1～3週內未適應造口之前或未熟練灌洗之前宜用低渣飲食，大約3週後可以吃普通飲食且可與家屬吃相同的飲食，但是最好避免刺激性食物以免增加排便頻率，病人應自己選擇合適的飲食而不必過度的禁忌。食物的影響因人而異，提供以下幾點建議：

- 1.嘗試新的食物時一次以一種為宜，如果產生不好的反應，則暫時不要食用此類食物；待身體狀況好轉後，情形可能會改善。
- 2.細嚼慢嚥可幫助消化，尤其避免吞嚥大塊的葉狀蔬菜以防阻塞造口。
- 3.新鮮水果可以使糞便較鬆軟。
- 4.每天喝2~3公升的水，有助保持糞便的水份，且預防脫水。

- 5.維持標準體重。若腹壁過多的脂肪會影響排便的功用。
- 6.避免攝取過多的纖維質：手術後初期，不要攝取含有大量纖維及麥麩的食物，在術後應該禁食這類的食物6～8週，因攝取過量的纖維質會加速腸蠕動，導致水分流失更多。
- 7.補充維生素：若有腹瀉的情況，很容易導致電解質及維生素流失，所以應適度的補充。
- 8.預防腎結石：因水分很容易由造口流失導致尿量減少，所以腸切除的病人（尤其是迴腸造口的病人）比較容易罹患腎結石。為預防腎結石，病人須注意水分的攝取。
 - ・ 以下食物並非吃了一定會有脹氣、便秘或腹瀉情形，而是比較容易引起這些症狀有時與烹煮方式不同也會影響其效果。
 - ・ 容易造成惡臭的食物：

洋蔥、蒜頭、螃蟹、起士、酒、蝦子、蛋、蘆筍、煙、青椒。
 - ・ 容易造成脹氣的食物：

堅果類、地瓜、汽水類、糯米類、洋蔥、口香糖、啤酒、豆類、馬鈴薯、甘藍菜。
 - ・ 容易引起便秘的食物：

柿子、麵包、米飯、蕃石榴。
 - ・ 容易引起消化不良腹瀉的食物：

鳳梨、花生、酒類、洋蔥、生菜沙拉、冰淇淋、糯米類。

結腸造口食譜舉例—熱量 1800大卡食譜範例

早 餐	午 餐	晚 餐
1.稀飯 1.5碗 2.肉鬆（20克） 3.大黃瓜炒烏蛋木耳紅蘿蔔片（100克） 4.滷苦瓜塊（100克）	1.飯 1 碗 2.煎白北魚90克 3.絲瓜炒鮑魚菇、枸杞（100克） 4.炒地瓜葉（100克） 5.雞茸濃湯（70公克、雞茸30克） 6.水果 1 份	1.飯 1 碗 2.滷五香雞腿90克 3.甜豆莢炒紅蘿蔔片木耳絲、肉絲（30克） 4.炒菠菜（100克） 5.杏菜吻仔魚湯（吻仔魚20克）

如需進一步的營養照護，可請您的主治醫師會診營養師，
專科營養師會視您的疾病徵狀，給予您飲食建議。

