



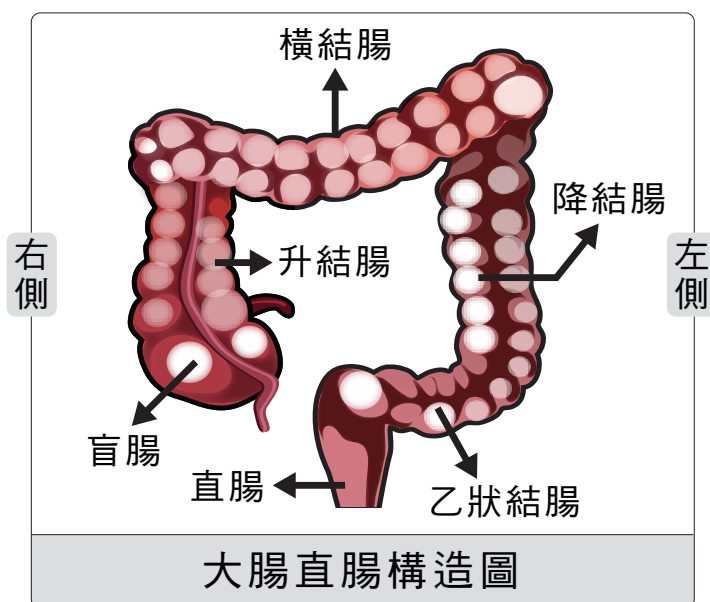
醫療財團法人

大腸直腸癌的術後飲食

◎ 大腸在體內的位置

食物由口進食經過食道、胃、小腸，最後終點站就是大腸與直腸。大部份營養和水份由小腸吸收，所剩餘的水份即在大腸吸收，最後所形成的產物就是糞便；而大腸癌就是由於腸腔黏膜層體細胞蛻化而形成。

大腸是消化道的末端，可分為盲腸、升結腸、橫結腸、降結腸、乙狀結腸、直腸、肛門，全長1.5公尺，佔整個消化道的五分之一，圍繞於小腸的外圍。



◎ 症 狀

- 1.解血便或粘液便
- 2.排便習慣改變：腹瀉或便秘
- 3.糞便性狀改變：帶狀或細條狀
- 4.裡急後重：解不乾淨感覺，屁股重重的感覺。
- 5.腸阻塞症狀：腹痛、腹脹、腸蠕動音減弱或消失、噁心、嘔吐、厭食。
- 6.貧血。
- 7.全身無力或疲倦。

◎ 手術後飲食進展

手術後復原期間內須注意身體調養外，仍可從事合適的社交活動，病人飲食一般在術後一個月內，由低渣飲食（有腸吻合的病人也就是說有接腸子）逐步轉為正常的飲食，低渣飲食（見低渣飲食衛教單張）是使食物經消化後在腸胃道留下的殘渣減至最低的一種飲食，可參考下列各點選擇食物：

1. 以均衡飲食為基礎並避免油炸食物。
2. 選用精緻的的穀類或根莖類：如：白米、麵條、藕粉...等。
3. 選用去皮去筋的嫩肉或魚及豆製品，如：剁碎的瘦肉、豆腐...等。
4. 過濾的蔬果汁或粗纖維低的水果，如：木瓜...等。
5. 選用蔬菜嫩葉或瓜類，避免粗纖維多的蔬菜或老莖、老葉，如：筍子、芹菜...等。
6. 適量補充水份並隨時間逐漸增加纖維量，以預防便秘。

◎ 手術切除部位排便的差異

- 1.部分切除直腸或乙狀結腸者：由於食物殘渣到大腸尾端水分仍有部分已被吸收，排泄物形狀仍為條狀。
- 2.切除左側或右側結腸者：排泄物一般都不成型或質地偏稀。
- 3.切除整個大腸者：糞便由迴腸造口排出，排泄物呈現液體狀。

◎ 術後保健（約術後一個月後，若無腹脹則也可提早開始嘗試）

- 1.視復原情況多攝取纖維含量高食物：非精緻穀類-胚芽米、全麥、糙米等。
- 2.多攝取新鮮蔬果可增加纖維攝取量，也可獲得各類植物中具有抗氧化物質。
- 3.吃脂肪量較低的食物：多吃雞肉、魚，少吃牛、羊、豬肉。
- 4.良好的生活作息，定期檢查。
- 5.對慢性潰瘍性大腸炎及有家族大腸息肉症之病人，宜定期檢查，早期治療。
- 6.常保持心情愉快，規律運動可增進身體的機能。

◎ 維持身體免疫力所需營養素

- 1.維生素A：魚肝油、肝臟。
- 2.抗氧化劑：枸櫞類水果、豆類、全麥、糙米。
- 3.β-胡蘿蔔素（維生素A的前身）：橘子、黃色與深綠色的有葉蔬菜（如：胡蘿蔔、蕃茄、花甘藍）。
- 4.維生素B2：全麥麵包、糙米、瘦肉、牛奶、蛋、肝臟、酵母。
- 5.維生素B6：與維生素B2相同的食物及香蕉。
- 6.葉酸：綠葉蔬菜、肉類。
- 7.維生素C：枸櫞類水果、醬果（如：草莓、蕃茄、葡萄）、花甘藍、青椒、蕃石榴。
- 8.維生素E：綠葉蔬菜、蛋黃、肝臟、麥胚芽。
- 9.鎂：綠葉蔬菜、蔬果、海鮮。
- 10.錳：香蕉、芹菜、鳳梨、蔬果。
- 11.泛酸（維生素B5）：酵母、豆類、鮭魚、全麥、糙米。
- 12.蛋白質：瘦肉、家禽、魚、貝類、蛋、黃豆製品、牛奶及奶製品。
- 13.鐵：肝臟、蛋黃、蘆筍。

