



高雄市立小港醫院（委託私立高雄醫學大學經營）

大腸直腸癌的飲食原則

大腸直腸癌接受化學治療或放射線治療時可能會食慾變差，導致體重減輕或免疫系統功能降低而阻礙治療，治療過程中維持與遵守好的飲食原則規範與營養可以：

- （一）維持體重、增強抵抗力使精神與體力充沛。
- （二）修補身體細胞組織，有利免疫系統的恢復。
- （三）增加對各種治療的成效及提升對感染的抵抗力。
- （四）減輕治療的副作用及預防因營養不良引起的併發症。

一、 飲食原則

1. 以均衡飲食為基礎，少量多餐，每餐間隔約三小時並細嚼慢嚥，以利消化減輕腸道負擔。
2. 攝食纖維飲食需考量：選擇低纖維飲食可以改善腹瀉高纖維飲食，可以預防便秘的發生，治療中高纖維飲食會導致腹瀉不建議食用，反而選擇低纖維食物比較好消化。
3. 烹調方式採半流質或是軟質型態食物為主，以便消化及吸收。
4. 多攝食高蛋白飲食，如魚、肉、蛋、黃豆類製品（豆漿、豆腐、豆包...等）。
5. 避免會產氣的食物（如地瓜、洋蔥、韭菜、青椒、高麗菜、花椰菜...等）及辛辣、刺激性的食物（如辣椒、胡椒...等），選擇溫和、易消化的食物。
6. 宜多吃含鉀豐富的食物（如蘋果、橘子、玉米、魚...等）。
7. 攝食新鮮食物為主，不吃生、冷、堅硬、燻烤油炸之食物。
8. 奶類及其製品為高渣類食品此時期應避免食用。
9. 適量增加水分的攝取以防止便秘。
10. 避免使用加工食品（如醃製類食品：醬瓜、醬菜、豆腐乳...等）。

11. 多補充維生素：

- (1) 維生素 A 含量豐富的食物：深綠色及深黃色蔬果。
- (2) 維生素 D 含量豐富的食物：蛋黃、低脂牛奶。
- (3) 維生素 E 含量豐富的食物：深綠色蔬菜、植物油、肉類。
- (4) 維生素 K 含量豐富的食物：綠色蔬菜、肉類。

食物種類	可食	忌食
奶類 及其製品	無	各式奶類及其製品
全穀根莖類	所有精製五穀類及其製品(如：白米飯、白麵條、白吐司等)	1.全穀類 (如：米糠、燕麥、五穀米、玉米等) 2.全穀類製品(如：全麥麵包、全麥吐司等) 3.根莖類食品(如：甘藷、芋頭等) 4.紅豆、綠豆
肉類、魚類	去皮去筋的肉及魚	1.未去皮去筋的肉、魚 2.油炸油煎的肉、魚 3.雞胗、鴨胗、牛筋
蛋類	煮蛋、渥蛋、炒蛋、蒸蛋	煎蛋、荷包蛋、滷蛋
豆類 及其製品	加工精製的豆製品(如：豆腐、豆干、豆漿、豆花等)	1.未加工的豆類(如：黃豆等) 2.油炸過的豆製品(如：油豆皮)
蔬菜類	1.蔬菜之嫩葉 (如：菠菜、莧菜等) 2.去皮去籽的瓜類 (如：大黃瓜、冬	1.蔬菜梗、莖及老葉 2.粗纖維多的蔬菜 (如：竹筍、芹菜、芥藍等)

	瓜、苦瓜等) 3.各種過濾蔬菜汁	3.菇類(如：金針菇、杏鮑菇等) 4.未烹調的蔬菜
水果類	1.各種過濾果汁 2.低纖維且去皮去籽水果(如：香蕉、蓮霧、龍眼、荔枝、香瓜、哈密瓜、西瓜、木瓜等) 3.罐頭水果	1.未過濾果汁 2.高纖維水果 (如：奇異果、蕃茄、棗子、芭樂、黑棗等)
油脂 及堅果種子類	一般烹調用油皆可	堅果類 (如：花生、腰果、核桃、杏仁、栗子等)
點心	清蛋糕(戚風蛋糕)、餅乾、布丁	1.油膩或過甜的點心 (如：沙琪瑪、綠豆糕、八寶飯等) 2.加水果、乾果的蛋糕及派 3.椰子粉或芝麻做成的餅乾
其他	1.調味料(如鹽、糖等) 2.無顆粒的果醬	1.刺激性調味料 (如：辣椒、大蒜、胡椒等) 2.加果粒的果醬、蜜餞 3.油膩、調味太重的湯

二、 出現腸胃道症狀時的飲食因應方法

(一) 食慾不振：

1. 少量多餐，每日可進食6-8餐。
2. 多攝取高熱量的食物，如蛋糕、奶昔或病人喜愛的食物，以增

加熱量之攝取。

3. 攝取食物先以固體食物為主，降低液態食物，避免飽脹感，而減少了正餐攝取量。

(二) 噁心嘔吐：

1. 可以喝些清流質食物（蜂蜜水、過濾果汁）、半流質食物（稀飯、八寶粥、布丁、豆花），待改善後可以選擇較清淡的食物，如土司、蘇打餅乾、海綿蛋糕、麥片、烤或煮的去皮雞肉、軟質的蔬菜水果或適度吃些有酸味（檸檬、醃梅）、薑味、蒜味、鹹味（醬瓜）的食物改善症狀。
2. 避免太甜、太油或冷、熱食物同時攝取，以降低噁心嘔吐感。
3. 吃正餐時，勿喝超過200cc的液體，以免因飽脹感造成噁心。
4. 少量多餐（每日6-8餐），並放慢進食速度；用餐前後宜口，以避免味道殘留引發噁心嘔吐感。
5. 選擇通風處用餐，避免因氣味不適，造成噁心嘔吐。

(三) 味覺嗅覺改變：

1. 食材選擇以天然新鮮為主；也可利用香辛料與香草，如八角、檸檬葉等變化調味，增加香氣，提振食慾。
2. 盡量選擇或準備讓病人感覺是色香味俱全的食物，以提振食慾。
3. 肉類烹調前可用調味料稍加調味，增加病人對肉類的接受性，以補充蛋白質的攝取。

(四) 腹瀉：

1. 採用纖維含量少的食物，如：優格、白米飯或白麵條、葡萄汁、米糊、麥粉、水煮蛋、成熟的香蕉、白麵包、去脂雞肉、蒸或烤的魚肉、瘦肉等；富含果膠的食物，如：蘋果泥、香蕉等，皆有緩瀉效果。
2. 急性腹瀉後，可在進食初期12-14小時內採清流質飲食，因清流質飲食(去油清湯、濾渣果汁、電解水)可補充腹瀉期間身體水分的流失，並讓腸道休息。
3. 避免加重腹瀉之飲食：
 - (1) 避免攝取油脂、高纖維或刺激性成分之食物，如油炸物、芹菜、辛辣物。

- (2) 應限制含咖啡因的食物及飲料，如：咖啡、濃茶、可樂及巧克力。
 - (3) 宜避免濃烈的調味料，如：胡椒、咖喱、辣椒。
 - (4) 避免溫度太燙或太冷的食物及飲料，液體食物以室溫為宜。
 - (5) 避免食用市售含乳糖之奶類及乳製品。
4. 益生菌可增加腸道的有益菌，調整腸道環境。

(五) 腹脹：

1. 避免食用易產氣的食物及粗糙多纖維的食物(如：蕃薯、洋蔥、豆腐等)。
2. 正餐中不要喝太多湯品及飲料，而導致腹脹。
3. 進食時勿講話以免吸入過多空氣。

(六) 便秘：

1. 多選用含纖維質的蔬菜，水果及全穀類。
2. 每日宜攝取約2000cc的水份或果汁（不濾渣果汁）。
3. 保持愉悅的情緒，並做適度的運動。
4. 飯後30分鐘，腸道因食物刺激而產生便意感，感到便意立即排便，慢慢養成排便習慣。

(七) 白血球減少：

1. 準備及烹煮食物前後或進餐前，需以肥皂及溫水洗淨雙手避免雙手帶菌而污染食物。
2. 解凍食物需在冰箱或微波爐中進行，並立即烹煮，勿在室溫中放置過久，以免食物滋生細菌。
3. 飲用煮沸過的水，避免飲用生水及瓶裝水而導致感染。
4. 避免生食如：生菜沙拉、生魚片等，以減低感染之機率。

若您返家後有任何疑問，歡迎洽詢電話：(07) 8036783轉3608、3629(6N病房)或3552、3553(5N病房)

小港醫院外科病房關心您