

大腸直腸癌飲食需知

一、目的：

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，增強體力以應付癌症治療，協助改善治療造成的副作用。

二、適用對象：

接受手術、放射治療或化學治療的大腸直腸癌患者。

三、治療期間的飲食須知：

1. 高熱量高蛋白質飲食：

- (1). 少量多餐，選擇體積小且蛋白質及熱量高的食物。
- (2). 高生理價值的蛋白質(如：奶類、肉、魚、蛋、黃豆製品)至少應佔每日蛋白質總量的1/2 以上。

2. 大腸/直腸手術後飲食進展：

- (1). 排氣後先喝水。
- (2). 清流質飲食(1-2 天)如去油肉湯、米湯、清果凍、過濾果汁、運動飲料等。
- (3). 低渣軟質飲食(6-8 週)。

低渣飲食可選擇的食物舉例：

種類	食物舉例
全穀根莖類	精緻的穀類及其製品，如：白飯、稀飯、白麵條、白麵包等
豆魚肉蛋類	除油炸、油煎外其他各種烹調法製作之蛋類 加工精製的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花等 去皮、去筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉
蔬菜類	各種過濾的蔬菜汁、嫩的葉菜類、去皮、去籽的瓜類
水果類	各種過濾的水果汁、纖維量少且去皮、去籽的水果，如：木瓜、哈密瓜、香瓜、葡萄、香蕉等

(4). 8 週後避免選擇下列食物：

種類	食物舉例
容易脹氣的食物	蘆筍、豆子、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、高麗菜芽、大白菜、花椰菜、韭菜、韭黃、芹菜、西瓜、啤酒、牛奶、豆漿、碳酸飲料
不易消化的食物	全穀類、牛蒡、玉米、粗菜梗、生菜、洋菇、香菇、鳳梨、水果乾、爆米花、油炸或油煎的豆魚肉蛋類，如：鐵蛋
高油脂的食物	油炸食物、奶油、乳瑪琳、美乃滋、花生、核果、花生醬、洋芋片、冰淇淋、芝麻
刺激性的飲食	辣椒、大蒜、芥末

3. 有腸造口的人，飲食應特別注意：

- (1). 補充足夠水分，以防止便秘發生。
- (2). 避免食用容易產生不良氣味的食物，如蘆筍、海鮮、洋蔥、青椒、芥末、韭菜。
- (3). 避免粗纖維食物，如竹筍、芹菜、牛蒡、菜梗等。
- (4). 多攝取富含水溶性纖維的食物，如燕麥、蘋果、香蕉、木瓜等。

4. 預防腸道阻塞，宜採用低渣飲食：

- (1). 以均衡飲食為基礎，選擇纖維質含量低的食物。
- (2). 食物選擇：去筋去皮的肉類、精製的全穀根莖類、蔬菜盡量以煮熟的瓜類及過濾蔬菜汁，水果則以過濾果汁或纖維量少且去皮的水果取代。
- (3). 烹調方法：儘量採用軟質型態為主(如肉類先裹上蛋汁或太白粉後再烹調)，避免油炸、油煎，避免刺激性及易產氣的食物。

四、治療期間產生副作用的飲食對策：

1. 腹瀉：

- (1). 適當補充水分及電解質，可多選用含鉀量高的食物如蔬菜湯、橘子汁、運動飲料等。
- (2). 避免攝取油膩、高纖維、刺激性、易產氣的食物。
- (3). 避免食用奶類及乳製品。
- (4). 富含果膠的食物，具有緩瀉的效果，如：蘋果。
- (5). 少量多餐。
- (6). 因治療而導致的腸道黏膜受損，可補充麩醯胺酸幫助組織修補。

2. 腹脹：

- (1). 避免食用太甜、產氣、粗糙、多纖維的食物，如：豆類、洋蔥、青椒、高麗菜、地瓜、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料等。
- (2). 正餐不要喝太多湯汁及飲料，宜在餐前 30～60 分鐘飲用最好。
- (3). 少量多餐。
- (4). 進餐時勿講話以免吸入過多空氣。
- (5). 輕微運動或散步可減輕腹脹感。