

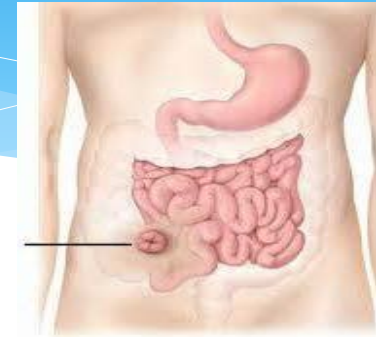
造口篇 - 飲食指引

東區醫院營養師

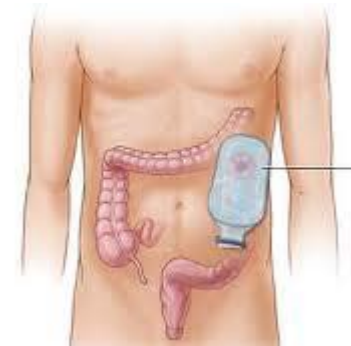
羅佩儀

造口

* 迴腸造口 (Ileostomy)



* 結腸造口 (Colostomy)



一般飲食原則

- * 定時定候
- * 少食多餐
- * 將食物完全咀嚼才吞下
- * 避免用飲管飲用飲料及吃香口膠
- * 手術後初期須進食低渣/低纖維食

纖維質

水溶性

- * 含膠質物體
- * 吸收水份後，形成啫喱狀物質

非水溶性

- * 含粗纖維
- * 吸收水份後，像海綿般變軟發大 ⇨ 幫助腸道蠕動



食物種類	☑ 可以進食	☒ 避免進食
肉類、海產及家禽	<p>去筋及皮的嫩瘦肉</p> <p>魚、蝦、帶子、蟹、蜆、蠔</p> <p>內臟 (腎除外)、脷</p>	<p>香腸、臘腸、臘肉、腎、牛/豬肉乾、午餐肉、煎炸食物</p>
蛋類	<p>雞/鴨/鵪鶉/皮/咸蛋</p>	<p>煎蛋、鹵製過久的硬蛋</p>
奶及奶製品	<p>鮮奶、淡奶、脫脂奶、雪糕、芝士、純味乳酪</p>	<p>生果乳酪、含有水果/乾果/果仁配製的芝士及雪糕</p>
五穀類	<p>精製的穀類製品如白米、白麵包、米粉、河粉、上海麵、蛋麵、通心粉、意大利粉、餅乾、清蛋糕、粟米片</p>	<p>全穀類及其製品如全麥麵包/麵粉/餅乾、麥皮、糙/紅米、含椰絲/果仁/芝麻/乾果的餅乾，全麥穀類早餐</p>

食物種類	☑ 可以進食	☒ 避免進食
蔬菜類	<p>各種隔渣的蔬菜汁</p> <p>嫩的綠葉菜如菜心、生/菠/莧菜</p> <p>去皮去核的瓜菜類如冬/節/青瓜 薯仔、番茄</p>	<p>含粗纖維較多的蔬菜如蔬菜的梗/莖/老葉，竹筍、芹菜、西芹、西蘭花、露筍、芥蘭、粟米、蓮藕</p> <p>未經烹調的蔬菜</p>
水果類	<p>各種隔渣的果汁(西梅汁除外，因有輕瀉作用)</p> <p>含少量纖維且去皮去核的生果如木/西/哈蜜瓜、熟香蕉、蘋果、梨、提子、荔枝、水果蓉</p>	<p>含有高纖維的水果如橙、番石榴、黑棗、林柿</p> <p>乾果</p> <p>未經隔渣的果汁</p>
小點	<p>啫喱、西米/粟粉製成之甜品及糖水如椰汁糕、清蛋糕</p>	<p>含生果之啫喱、含豆類之甜品/糖水如馬豆糕、紅豆沙</p>
其它	<p>清湯(免渣)、清水/茶、油、鹽、糖、豉油、醋、蠔油、茄汁、胡椒粉(少許)</p> <p>三文治醬、植物牛油、牛油</p> <p>葡萄糖、果味飲品、汽水</p>	<p>刺激性調味品如辣椒、大蒜、胡椒</p> <p>油膩食品、濃湯、中國藥材、花生醬、加果核及果皮的果醬、金針、木耳、髮菜、冬菇</p>

一般飲食原則

- * 約八星期後，可慢慢增加蔬菜、水果、高纖維食品的份量
- * 可每次嘗試少量及一種食物
- * 食後不適，可暫停進食，幾天後再試
- * 不同人對食物會有不同的適應，鼓勵盡量選擇各種食物
- * 保持均衡飲食

一般飲食原則

- * 減少進食含高糖份的食物和飲品(包括果汁)
- * 減少進食含高脂肪的食物
- * 減少咖啡因的攝取
- * 減少進食加工或煙燻的食物
- * 飲用足夠的飲料和攝取足夠的鹽份
- * 保持標準體重

腹瀉

- * 避免進食以下食物:
 - * 西梅、西梅汁
 - * 咖啡
 - * 奶類製品
 - * 高纖維食物
 - * 高脂肪食物
 - * 含高糖份飲品
 - * 酒
- * 攝取足夠的流質和鹽份
- * 適量進食含水溶性纖維的食物
- * 若嚴重腹瀉，應盡快見醫生


便秘

- * 多吃高纖維食物
- * 多喝流質，每日8-10杯

產生過多氣體

應減少進食

- * 蒜、蔥、洋蔥、青紅椒、韭黃
- * 椰菜、芥蘭、西蘭花、椰菜花、白蘿蔔、小椰菜、青瓜、番薯、粟米
- * 乾豆、青豆
- * 有汽飲品、啤酒
- * 香口膠
- * 酒



謝謝