

腸道術後飲食

搭配不同時期的飲食進展，配合傷口癒合與腸胃功能復原的程度，協助腸道功能恢復的飲食。不同階段飲食的目的是為了減少食物經消化吸收後留在腸道的殘渣，減少腸道的刺激，預防脹氣、腹瀉、腸阻塞等問題的發生，幫助腸道傷口早日癒合。

一、飲食進展原則

(一) 飲食宜採「漸進式」方式給予，視病情進展進行至下一階段。

(二) 第1階段飲食：清流質飲食，此類飲食只能提供少量熱量、維生素、礦物質；使用時間以不超過 48 小時為限。

原則：完全無渣、不會產氣或刺激腸道蠕動、在室溫或體溫時，呈現清澈液體或液化的液體飲食。

選擇食物：去油清湯、米湯、過濾清果汁、稀藕粉、糖水、運動飲料等

第2階段飲食：低渣半流質飲食。

原則：經烹煮後含少量纖維質，食物選擇為質地細、易消化的軟質食物，例如：米飯或麵食、去皮(筋)類的魚、肉類、蛋類和低渣蔬菜類(如葉菜類的嫩葉、去皮(籽)的瓜類、紅蘿蔔等)，稍加咀嚼即可食用。若咀嚼能力差可將餐食放入果汁機中攪打成全流質食物，方便進食。避免高纖、含乳糖產品。

選擇食物：瘦肉粥、滑蛋麵線、翡翠板條。

第3階段飲食：剁碎軟質飲食。

原則：選擇肉質細嫩的魚、肉、蛋類並以清蒸、水煮、滷的方式烹調，另搭配煮軟或剁碎的蔬菜類、質地軟的水果類。進餐時需細嚼慢嚥食用。此階段避免選用容易產氣如：洋蔥、地瓜、韭菜等、不易消化

如您對腸道術後飲食
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章日期

(如：糯米、過老或含筋肉類、烹調過久的硬蛋等)和高油脂(如：動物皮或肥肉、油炸物等)食物。

第4階段飲食：溫和均衡飲食。

原則：避免選用刺激性的食物(如：辣椒、大蒜、胡椒、芥末等)，少量多餐，營養分配宜均衡。

- (三) 烹調方式宜有色、香、味，以增進食慾。烹調時避免油炸、油煎，可選用蒸、煮、滷、燉…等方式，更可降低油膩與單調感。
- (四) 腸道術後飲食只是治療過程中的一個階段，應視營養狀況補充足夠的熱量、碳水化合物、蛋白質及礦物質和維生素，並「漸進式的增加纖維量」以達到正常飲食。