

# 大腸手術後 低渣飲食



相關影片  
請見左側  
QR-Code

◆營養室營養師 姜智馨

食物經由胃及小腸消化吸收後，剩下的水分、電解質及殘渣（如纖維質等）會進入大腸。盲腸中的糞便為食物消化吸收後的殘渣，有九成是水分，在升結腸和橫結腸中水分被大量吸收，在橫結腸成為半固體的糞便，在降結腸中糞便漸漸成形並暫存於乙狀結腸中，當腦部傳來訊號產生「胃結腸反射」時就將糞便送至直腸，糞便到直腸後，直腸壓力增加使腦部產生便意，而使括約肌放鬆進而排便。

大腸手術後的飲食進展為開始進食第 1-2 天採清流質飲食，可選擇食物如米湯、無油肉湯或魚湯、菜湯、過濾果汁和市售清流質營養品，開始進食第 3 天至 1 個月採低渣飲食，以均衡飲食為基礎，

選擇低纖維質的食物，食物質地以軟質為主，烹調方式採蒸、煮、炒，避免油炸、油煎及刺激性的食物，適量增加水分攝取防止便秘產生，並且注意食物的選擇：選擇去筋去皮的肉類、精製的全穀雜糧類、蔬菜以嫩莖嫩葉和去皮去籽瓜類為主、水果選擇低纖維且去皮去籽的水果（一天建議 3 份蔬菜 2 份水果），避免易產氣的食物。

當腸道功能恢復正常後，應以均衡飲食為基礎，少糖、低油（尤其減少飽和脂肪攝取）和高纖為原則，選用新鮮食物，適量攝取優質蛋白質，避免酒精、含咖啡因和刺激性食物，維持理想體重，養成運動和定時排便的習慣。



## 大腸手術後飲食

食物類別	可食	禁食
奶類及奶製品	可選擇無乳糖、不添加纖維的營養品。	各類奶類及其製品。
肉類	去皮、筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽魚等。	未去皮、筋之肉類及油炸、油煎的肉類、雞胗、鴨胗、牛筋。
蛋類	除油炸、煎外其他各種烹調法製作之各類蛋類。	煎蛋、滷製過久的硬蛋。
豆類及豆製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆干等。	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆、毛豆等。
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁，嫩的葉菜類，去皮子的成熟瓜類，如：地瓜葉、胡瓜等。	粗纖維多的蔬菜（如：竹筍、芹菜等）、蔬菜的梗、莖及老葉、未烹調的蔬菜。易產氣的蔬菜，如：豆莢類、青椒等。
水果類	各種過濾果汁。纖維含量少且去皮子的水果，如：木瓜、西瓜、香蕉、葡萄、蘋果等。	含高纖維的水果，如：棗子、鳳梨、芭樂等。
五穀根莖類	精製的穀類及其製品，如：米飯、麵條、土司、去皮馬鈴薯等。	全穀類及其製品，如：糙米、燕麥、玉米、全麥麵包等。高纖的根莖類食物，如：芋頭、玉米等。
油脂類	各種植物油、動物油及其製品。	堅果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁等。
點心類	蘇打餅乾、雞蛋糕等。	加水果、堅果或蜜餞做成的餅乾、蛋糕及派。油膩過甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等。
其他		刺激性調味品，如：辣椒、胡椒等。酒、茶和咖啡。



臺大醫院 **健康教育中心**   
**LINE官方帳號好友募集中!**

加入好友，健康資訊不漏接!

☎ 02-23562114

🌐 <http://www.ntuh.gov.tw/health/Index.action>

