

# 大腸直腸癌病患之飲食停看聽

文 / 周育如 ( 營養治療科組長 )



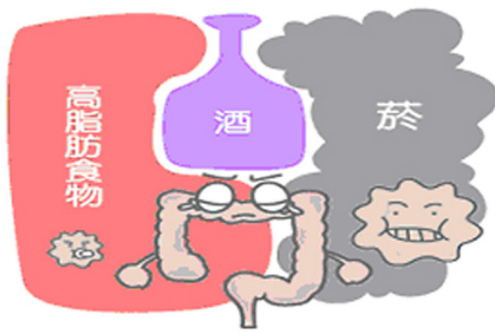
由於國人生活及飲食型態日漸西化，大腸直腸癌為目前國人最常見的癌症之一，近年來呈現持續成長、也有年輕化的趨勢。根據國

民健康署統計，自民國 95 年以來大腸直腸癌發生人數已高居癌症發生人數的第一名，同時也是十大癌症死亡率的第三位。每年發生人數約計 14000 人，死亡人數超過 5000 人。

大腸直腸癌的發生原因可能與家族史、肥胖、缺乏運動及不健康的飲食習慣（高脂肪、高熱量、低纖維、抽菸及飲酒等）

相關。大腸直腸癌初期通常沒什麼特別的症狀，很容易被忽略，等到有出血、排便習慣改變或體重減輕，多半都已經進展至第 3、4 期。若能早期發現、早期治療，是戰勝大腸直腸癌最重要的關鍵。

大腸直腸癌的治療可能包括手術、化學治療、標靶治療及放射線治療，目前仍以手術切除腫瘤為主。手術後病患或家屬時常很困擾，也常無所適從，該吃哪些食物或不該吃什麼？例如：「不可以吃肉類、不可以吃甜食，因為肉類及甜食會養大癌細胞」、「要多吃生機蔬果飲食來增加免疫力，對抗癌細胞」.. 等。其實根據病患在不同治療階段，是給予不同的飲食建議。



資料來源：臨床腫瘤學 - 大腸直腸癌 (p597)

### (一) 大腸直腸手術後，住院期間營養建議

手術前病患有明显體重減輕、貧血、低白蛋白血症、免疫功能下降或大腸阻塞等情形，病人通常伴隨著不同程度的營養不良風險，營養不良將會影響手術的預後發展。因此，若病患無法由口或腸道攝取足夠營養時，則建議給予術前或術後靜脈營養支持。

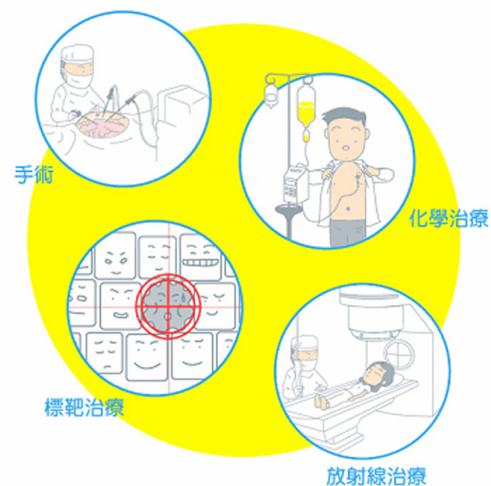
接受大腸直腸手術之病患，手術後通常需等排氣後臨床醫師依據病患的恢復狀況開始給予漸進式的飲食規劃：首先嘗試喝開水 --> 清流質飲食 --> 全流質飲食 --> 半流質飲食 --> 軟質飲食，手術後初期宜採少量多餐漸進式的飲食，需攝取足夠的熱量、富含蛋白質及低渣的食物。

### (二) 出院後的營養建議

手術後 1~2 個月（視病人之恢復情況）之飲食，由少量、切小塊的低渣飲食逐漸恢復至一般飲食，以免過度刺激腸道蠕動，而影響腸道傷口之癒合。飲食原則如下：

1. 採均衡多元攝取六大類食物為基礎，避免油炸及刺激性的食物。
2. 宜採取少量多餐的進餐方式，避免暴飲暴食造成腸胃不適。
3. 將食物切小塊後烹調，避免進食大塊的食物。

4. 充分咀嚼食物，以避免過度刺激腸道蠕動。
5. 補充足夠的水分，以防止便秘發生。
6. 採漸進式增加纖維質的攝取量，如每天攝取 1 碗蔬菜漸進式至 2 碗。
7. 每天秤量體重可以早期偵測體重下降，可適時調整營養補充，以避免營養不良之狀況發生。
8. 市售各種均衡營養配方，可提供食慾不佳或進食量不足時，增加每日營養攝食量。病患可以至營養門診請教營養師，哪一種營養配方最適合病患。
9. 當病患食慾不佳、進食量減少、體重快速下降或與其他營養相關的問題，請



資料來源：臨床腫瘤學 - 大腸直腸癌 (p 611、638)

病患至營養門診來營養諮詢，營養師可以給病患的飲食建議。

手術後有些食物對某些人可能不會有影響，但對有些人則可能會引起腸胃道不

適，例如：腹脹、便秘或腹瀉的情形。因此，須視個別狀況加以調整飲食，才能符合個人營養需求，下列的食物選擇表可作為病患手術後選擇食物的參考。

### 食物選擇表

| 食物類別   | 建議使用食物                                | 較容易引起不適的食物  |
|--------|---------------------------------------|---|
| 奶類     | 各式奶類及其製品                              |   |
| 全穀根莖類  | 精緻的穀類及其製品，如：白粥、麵條、麵線、白吐司等             | 全穀類及其製品、糯米類及其製品，如：糙米、玉米、燕麥、全麥麵包等。                           |
| 豆類及其製品 | 加工過的各種豆製品，如：豆花、豆漿、豆腐、濕豆包等。            | 油炸或未加工的豆類，如：黃豆、蠶豆等。   |
| 魚肉類    | 去皮、去筋的嫩肉，如：絞碎、剝碎、煮爛的瘦肉、家禽及魚等。         | 未去皮、去筋的肉類，油炸、油煎的肉類等。  |
| 蛋類     | 蒸、煮或質軟的蛋類，如：蒸蛋，蛋花湯等。                  | 油煎及油炸的蛋類，或滷製過久的蛋。   |
| 蔬菜類    | 嫩的葉菜類、去皮、去子成熟的瓜類、各種蔬菜汁等。              | 粗纖維多的蔬菜，如：芹菜、竹筍、菇類、未烹調的蔬菜等。                                 |
| 水果類    | 各種過濾的果汁、纖維量少且去皮去子的水果，如：哈密瓜、西瓜、木瓜、西瓜等。 | 含皮、子、未過濾的果汁、乾燥水果、蜜餞及粗纖維多的水果，如：蕃石榴、鳳梨、棗子等。                   |
| 油脂類    | 各種植物油。                                | 堅果類，如：腰果、花生、杏仁、核桃等。   |
| 調味品    | 鹽、醬油、味精、糖                             | 辣椒、黑胡椒等刺激性調味料   |
| 點心類    | 無裝飾的清蛋糕、餅乾類。                          | 1. 加堅果類、椰子粉及其他忌食食物所做成的蛋糕及餅乾類。<br>2. 油膩太甜的點心，如：沙其馬、綠豆糕、八寶粥等。 |
| 其他     | 市售均衡營養商業配方、如：安素、益力壯、立攝適、完膳. 等。        |   |