

造口照護之衛生教育指導（飲食篇）

2002/10/20 修訂（外 63）2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂 2010/10/14 修訂 2011/11 修訂

◆ 造口與飲食

除了在手術之後的短時間內，否則造口患者並不需要吃特別的食物，因為造口並不是一種疾病；除非有糖尿病或高血壓；實際上由於每個人的體質和習慣不同，飲食可隨個人喜好調整，可以選擇和手術前相同的食物，再觀察這些食物，手術後對身體有沒有影響。在觀察期間，只要帶了造口便袋，即使腸道立即的排泄反應也無妨，因為臭味不會外洩。因此很快就可以知道，那些食物會對自己產生便秘、腹瀉、臭味或脹氣現象。

◆ 當食物對身體有影響時的飲食建議：

⊕ 腹瀉時：

須避免果汁、綠豆、花椰菜、菠菜、粗纖維的水果及加了許多香料的食品。

⊕ 便秘時：

- 造成的原因可能由於食物水份含量太少，太多高渣質的食物，錯誤的灌腸方法，精神緊張或以往有便秘

病史時，都有可能引起便秘。

- 迴腸造口患者，須限制多量高纖維的食物，如：穀類、堅果、芹菜、蕈類、蝦、爆米花、草莓等，以防阻塞造口。

✦ 臭味和脹氣：

- 避免攝取易產生氣體的食物，如：蛋、魚、乳酪類、起士、豆類、洋蔥、青椒、蘆筍、甘藍菜、胡瓜、蘿蔔、啤酒等。（尤其尿道造口病人應知道蘆筍會在尿液中造成強烈的臭味）
- 用吸管喝飲料、嚼口香糖、抽煙時、匆促的進食，均易吸入氣體。
- 定時的飲食，勿讓腸道排空太久，進食時，慢嚼和心情輕鬆等，均有助於減少脹氣。