

腸造口的飲食原則



衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

一、何謂腸造口？

通常食物在口中嚼爛後循食道、胃、小腸，經過十幾個小時才緩慢地通過大腸形成糞便後由肛門排出。而造口是因為疾病及治療上的需要，必須將腸道的某一部分外置於腹部表面，以供糞便排泄之用。

二、實施腸造口的原因：

1. 肛門必須切除的情況下：例如低位直腸癌、肛門癌等。
2. 腸阻塞需做減壓時。
3. 肛門傷口許久無法癒合者。

三、飲食上的調整：

1. 便秘時：造成的原因可能由於食物水份含量太少、太多低渣質的食物、錯誤的灌腸方法、精神緊張或以往有便秘病史者，都可能引起便秘。飲食多進食流質食物，例如：果汁，多食用大體積的食物，例如：煮過的蔬菜。

2. 腹瀉時：需避免粗纖維的蔬菜水果，採低渣飲食，且少油炸或添加許多人工香料的食物。可食用香蕉、蘋果醬、花生醬、米飯，可以硬化鬆軟的糞便。
3. 臭味和脹氣：減少攝取產生氣體的食物：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、玉米、韭菜、青花椰菜等。

四、結論：

腸造口病人，未來還有很長的路要走，而這是維持身體健康的最好方法。希望您能學會照顧自己的腸造口，並能以積極樂觀的心情態度去從事自己想做的工作，迎接充滿希望的未來。

制定日期：96 年 04 月

修訂日期：103 年 06 月(3)

審閱日期：113 年 04 月

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO.136：腸造口的飲食原則」護理指導

給予病人護理指導單張。 可說出護理指導內容 1~2 項。 可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員：_____，說明日期：____年____月____日，病人或家屬：_____，關係：_____