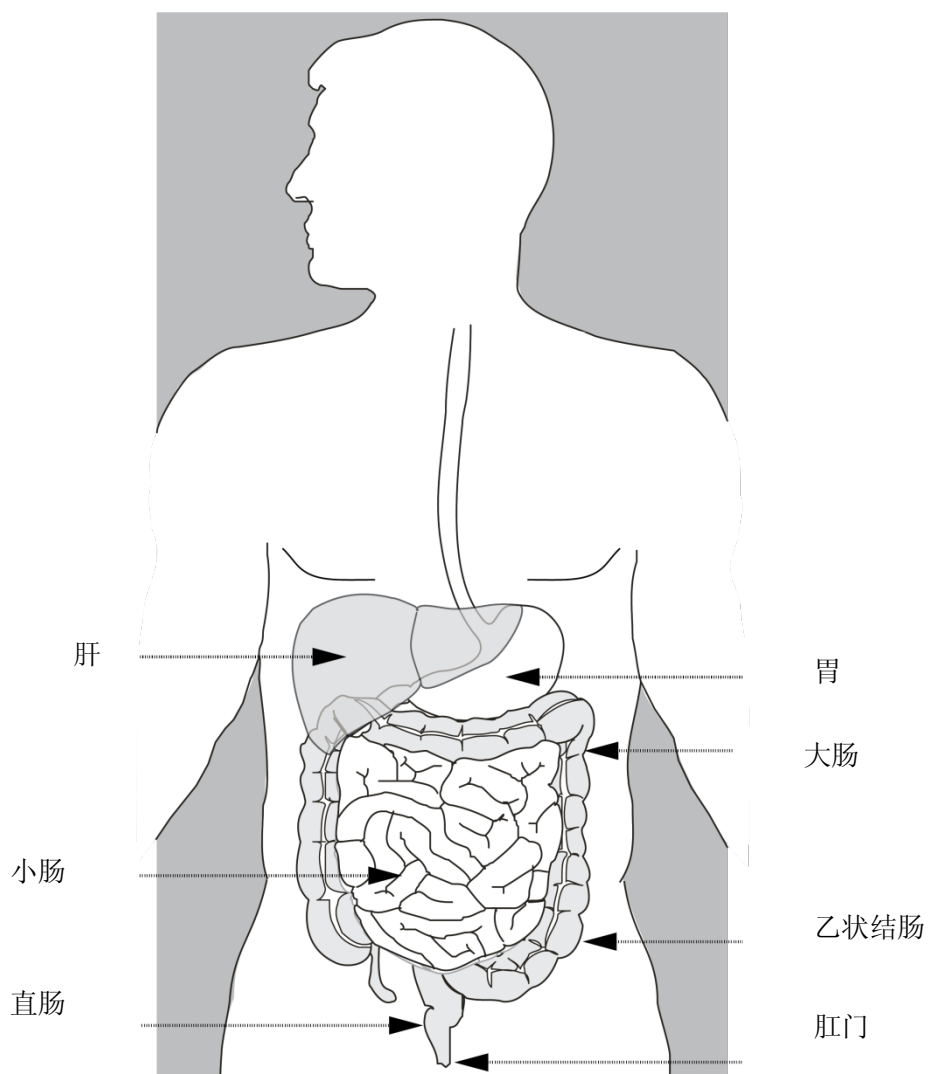


# 结肠造口营养指南

## Colostomy Nutrition Guidelines



许多造口病人仍可以享用正常的饮食。但是，能耐受哪些食物则因人而异。

对造口病人而言，最重要的饮食问题是：

- 排便有规律，和
- 避免会产生异味或气体的食物。

本手册为您提供一些如何管理某些棘手问题的提示。

## 一般提示

以下提示将帮助您轻松保养您的造口：

✓ **选择多种食物。**

这有助于您获得所需的全部营养。

✓ **按时吃饭。**

您应该每天进餐三次或以上。这种方式对造口最合适，且会减少产气。

✓ **细嚼食物。**

咀嚼难以消化的食物或纤维含量高的食物时要格外小心。细嚼有助于避免造口处堵塞。

✓ **一次尝试一种新食物。**

了解哪些食物可能会造成问题，如气体增多、异味、便秘或稀便。如果新食物似乎给您带来问题，则停食数周。以后再试。

✓ **每天喝至少 2 升（8 杯）水。**

通过造口流失的体液可能比正常人多，所以多喝水很重要。

失去很大一部分大肠的造口患者尤其会注意到体液流失增多。这是因为正常情况下大多数水分会在大肠中被再吸收。

## 缓减腹泻

### ✓ 喝至少 2.5 升（10 杯）水。

这是为了帮助补充多流失的体液。腹泻可导致脱水。

- 留意脱水迹象：口渴加剧、口干、皮肤干燥、头晕、乏力、尿量减少和体重下降。
- 如果脱水迹象没有随着多喝水而消失，请联系您的医生。

### ✓ 吃有助于控制腹泻和使大便变稠的食物。

香蕉	芝士	细滑花生酱
苹果酱	酸奶	木薯
米饭	麦片	苏打饼干
意大利面	燕麦麸	棉花糖

### ✓ 选择钠含量高的食物。

例如鸡汤、肉汤、再制奶酪、咸苏打饼干、扭结饼和泡菜。

### ✓ 选择钾含量高的食物。

例如鳄梨、猕猴桃、香蕉、橙子、橙汁、番茄、番茄酱或番茄汁、土豆和红薯。

### ✓ 避免可能使腹泻加剧的食物。

例如干豆、糖醇（见于无糖口香糖和糖果）、酒精、咖啡、茶和其他含咖啡因的饮料。

### ✓ 避免天然泻药。例如西梅、无花果和洋甘草。

### ✓ 出现如下情况请致电医生：

- 腹泻持续 24 小时以上，或者
- 补充水的速度跟不上体液流失，体重迅速减轻。

## 缓解便秘

- ✓ 每天至少喝 2.5 升（10 杯）水。
- ✓ 多吃纤维。  
例如全麦面包和麦片、麸皮、蔬菜和水果。
- ✓ 尝试天然泻药。例如西梅、无花果和洋甘草。
- ✓ 运动。

## 减少排气

- ✓ 避免咽下空气。  
做这些事情会使问题加剧：
  - 喝碳酸饮料
  - 用吸管喝水
  - 饮酒
  - 咀嚼口香糖
- ✓ 定时进餐。  
不按时进餐可能会产气。
- ✓ 避免会造成问题的食物。  
下面列举部分可能增加产气的食物和饮料。如果您受排气困扰，尽量不要吃这些食物。或者，尽量一餐不要吃一种以上。

西兰花	豆类	芜菁
抱子甘蓝	啤酒	洋葱
菜花	碳酸饮料	泡菜
卷心菜	辣椒	萝卜

再次强调一下，除非您确定您的棘手问题的确是这些食物造成的，否则不要停吃这些食物。

- ✓ 吃可能有助于减少产气的食物。  
例如酪乳、欧芹和酸奶。

## 减轻异味

### ✓ 如果您遇到异味问题：

- 尝试对饮食做一些改变。
- 尝试使用防臭器具。
- 定期更换造口袋并清洁造口。

### ✓ 避免会造成问题的食物。

再次强调一下，除非您确定异味的确是这些食物造成的，否则不要停吃这些食物。在剔除您喜欢的食物之前，一定要先实验一下。以下食物可能会产生异味：

酒精	抱子甘蓝	蛋
西兰花	烤豆子	浓郁的芝士
菜花	洋葱	大蒜
卷心菜		

### ✓ 吃可能有助于减轻异味的食物。

例如酪乳、欧芹和酸奶。

### ✓ 医生开处药物和补充剂时，请提醒医生您有造口。

某些维生素和药物会造成异味。

会产气的食物和饮料

会引起异味的食物和饮料

---

会产气的食物和饮料	会引起异味的食物和饮料

## 进一步的问题

- ✓ 请医生为您转介，去当地医院看门诊营养师。
- ✓ 致电 8-1-1，咨询 HealthLinkBC 的注册营养师。营养师周一至周五接受咨询。  
如需译员，请用英语说出您所需的语言。等待译员接听电话。

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

此资讯不能取代医务人员给您提供的建议

Catalogue #265579 (February 2017) Chinese Simplified  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

