

# 迴腸造口手術之後的營養

## **Nutrition after Ileostomy**

這些指引將幫助您在迴腸造口手術後  
康復期間保持身體健康。

These guidelines will help you stay healthy  
while your body recovers from ileostomy surgery.

# 目錄表 Table of contents

頁數

## 引言

### Introduction

- 腸道簡述 1
- 爲何我應要閱讀此小冊子？ 1
- 如果您感到身體不適，您可能是脫水 1

## 手術後首六至八個星期

### Your first 6–8 Weeks after surgery

- 補充水份 – 攝取足夠液體 2
- 剛做完迴腸造口手術的營養建議 3
- 安全食物表：柔軟和容易消化食物的建議 4
- 樣本餐單：迴腸造口手術後首六至八個星期的飲食 7

## 解決問題 – 出現以下情況應怎樣做？

### Troubleshooting – what do I do when...?

- 排氣和腹瀉問題 (稀便) 9
- 可以幫助舒緩排氣及／或腹瀉的藥物 9
- 容易導致稀便、多氣、臭味和顏色的食物 10
- 食物堵塞問題 11

## 求助 – 電話號碼和網址

### Help – Phone numbers and websites

- 營養輔導 12
- 迴腸造口手術的資訊及／或支援訊息 12

## 手術之後

### Beyond surgery

- 逐漸回復正常飲食 13
- 其他健康資訊訊息 13

# 引言

## 腸道簡述

---

當您吞下食物後，食物落入胃中，之後再移至小腸，大部份的消化過程就在這道又長又窄的肌肉管道中進行。蛋白質、脂肪和各種維生素在小腸被人體吸收，跟著消化物便進入結腸（亦稱大腸）。結腸吸收水份和電解質，消化物在結腸中由液體變為糞便。

現在您有一個迴腸造口，指的是在小腸末端建一個造口，即是說您不再使用大腸。

## 為何我應要閱讀此小冊子？

---

開始時您迴腸造口的排出物將會是非常稀的，會令您有脫水的危險，因此您需要飲用大量液體補充水份。此外，手術後腸道亦會腫起來，令您有食物堵塞腸道的風險，因此您需要好好咀嚼食物，並在手術後首六至八個星期內小心選擇食物。這本小冊子可以幫助您克服這些挑戰。

## 如果您感到身體不適，您可能是脫水

---

□ 額外多喝一些液體。參考補充水份（下頁）

如果這不適的感覺持續，便須見醫生。您可能需要檢查血液中鈉、鉀和鎂的水平。

# 手術後首六至八個星期

## 補充水份 – 攝取足夠液體

### 脫水癥狀：

感到口渴	思想混亂
胃部絞痛	深色尿液
感到暈眩或頭昏眼花	排尿量減少
皮膚、口部或舌頭乾燥	感到坐立不安或心情煩躁

### 您應該喝多少液體？

您應該飲用比手術前更多的液體，這一般是指每日最少 2000 毫升 (8 杯)；一般人需要多喝 500 至 750 毫升 (2 – 3 杯)。需要攝取多少液體，將視乎迴腸造口排出物而定。如果您有糖尿病、心臟或腎臟問題及／或水份滯留問題，請與您的營養師討論您的個別情況。

您個人飲用液體的目標是  
每日最少 \_\_\_\_\_ 毫升 ( \_\_\_ 杯)

### 以下建議可幫助您管理液體攝取量：

- 全日中不時攝取液體，以盡量吸收最多水份。
- 制定一個飲用液體的時間表或模式（例如每兩小時喝一杯飲料），並盡量依照它進行。
- 出外時隨身帶備飲品。
- 旅行時如果對當地水質安全有懷疑，飲用瓶裝水。

### 在以下情況您將需要飲用更多的水份：

- 您有脫水跡象（見上表所列）。
- 您的迴腸造口排出物的量多於一般情況。
- 您比平時流更多的汗（例如在炎熱天氣下）

註： 如果排出物的量多於每日 1500 毫升（6 杯），請參照第 12 頁「解決問題」一節。

## 剛做完迴腸造口手術的營養建議

---

### 1. 除清水外，也飲用各種不同的飲料。建議飲料：

蔬菜汁

茶 – 最好是不含咖啡因，但綠茶和紅茶也可以

湯 – 南瓜湯、紅蘿蔔湯、麵豉湯、粥、雞麵湯、菜泥  
和大麥米牛肉湯

椰子水

果汁 – 稀釋或加冰

牛奶及替代品 – 選擇加強版的豆奶、燕麥奶、大麻籽奶、椰奶及杏仁奶

克菲爾酸奶（Kefir）、果泥飲料（smoothie）、印式乳酪飲料（lassi）、奶昔和  
乳酪飲料

熱巧克力和麥芽飲料（例如好立克和美祿）

### 2. 三 C：切細（cut）、煮軟（cook）和咀嚼（chew）。將食物切成幼細 及可以一口吃下的小塊；將蔬菜煮軟；好好咀嚼爛所有食物。

### 3. 只選吃容易消化的食物。見第六至八頁的圖表

每二至四小時進食一次，嘗試吃三次主餐和兩次小吃。

每餐都包含安全的蛋白質食物（見第六頁），以幫助身體復原和增強體力。

每天都包含可溶纖維（在安全食品清單中有 \* 標記者）

### 4. 每天吃一粒包含礦物質的多種維他命丸（可咀嚼的一款）。

例子包括：“Centrum Select® chewables” 及 Jamieson®

“Regular Vita-Vim Multi Chewable™”

## 首六至八個星期：可用左欄內的食物作為 餵菜選擇

安全的澱粉食物	避免這些有風險的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 麥片：麥皮*、大麥早點（cream of wheat）、Cheerios®*、Rice Krispies®、Flakes、Puffs, 燕麥* ...</li> <li>● 穀物類：米（任何種類）、各款意大利粉、大麥米（barley）*、非洲小米（couscous）和軟藜麥（soft quinoa）。</li> <li>● 烘焙食品：質地幼滑的軟麵包、小麵包、薄烤餅（pancake）、鬆餅、印度薄餅（chapatti）、墨西哥玉米薄餅（tortillas）、印度拋餅（roti）等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 任何加有種子／果仁及／或見得到有穀粒的烘焙食品：</li> <li>● 果麥（Granola）</li> <li>● 麩皮鬆餅（Bran muffins）</li> <li>● 麩皮麥片（Bran cereals）</li> <li>● 粗麥麵包</li> <li>● 厚實的麵包，如裸麥粗麵包（pumpernickel）</li> </ul>
安全蛋白質食物	避免這些有風險的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉類：雞、火雞、牛、豬．．．</li> <li>● 海鮮：蟹、哈利拔（大比目魚）、鯖魚（mackerel）、蠔、蜆、三文魚、沙甸魚、帶子、蝦、鱒魚、吞拿魚等。</li> <li>● 其他：豆腐、芝士、乳酪、蛋</li> </ul> <p><u>食物製法提示：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 選擇軟滑的果仁醬*</li> <li>● 選擇糊狀扁豆（lentils）</li> <li>● 鷹嘴豆泥（Hummus）*</li> <li>● 印式豆泥（Dahl）*</li> <li>● 扁豆湯*</li> <li>● 馬豆湯*</li> <li>● 印尼天培（Tempeh）－切成小塊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛肉乾</li> <li>● 香腸腸衣</li> <li>● 生蛋</li> <li>● 生的魚和海鮮，直至手術後最少四星期才可以吃沒有紫菜的壽司。</li> <li>● 原粒果仁－任何種類</li> <li>● 大粒的種子－松仁、南瓜子、葵花子．．．</li> <li>● 大粒豆類，如鷹嘴豆和大豆（又稱毛豆）</li> <li>● 硬身的肉類替代品如腐皮，除非是煮軟了或切成小塊。</li> </ul>

\* 可溶纖維：含特別豐富可溶纖維的食品

## 首六至八個星期 續 . . .

安全的蔬菜	避免這些有風險的蔬菜
<p>容易消化的蔬菜包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 蔬菜汁</li> <li>• 罐頭碎蕃茄</li> <li>• 蕃茄膏</li> <li>• 甜碎漬瓜 (sweet relish) 及蒔蘿漬瓜 (dill relish)，不要玉米漬瓜</li> </ul> <p><u>食物製法提示：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 切成小片 牛油果* – 已熟</li> <li>• 切成幼條煮至柔軟： 紅蘿蔔* 歐防風 (parsnip) * 蕪菁 (turnip) *</li> <li>• 煮熟並切成極小塊： 西蘭花 白菜 椰菜花 甜椒 洋蔥和蒜頭</li> <li>• 除去厚皮： 馬鈴薯* 蕃薯* squash 南瓜* pumpkin 南瓜* 矮瓜*</li> <li>• 攪至幼滑的 菜湯 蘑菇 菠菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 磨菇 (小塊)</li> <li>• 爆谷 + 玉米粒</li> <li>• 厚的蔬菜皮</li> <li>• 沙拉及其他生吃蔬菜，(熟牛油果除外)</li> </ul> <p>連皮硬身蔬菜：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 利馬豆 (lima beans)</li> <li>• 小蕃茄 (grape tomatoes)</li> <li>• 豌豆 (少量可以)</li> </ul> <p>多根高纖蔬菜：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 洋薊 (雅支竹) (artichoke)</li> <li>• 蘆筍</li> <li>• 芽菜</li> <li>• 抱子甘藍 (Brussels sprouts)</li> <li>• 椰菜</li> <li>• 芹菜 (很小粒煮熟可以)</li> <li>• 甘藍 (kale)</li> <li>• 紫菜 / 壽司卷 / 海藻</li> <li>• 秋葵</li> <li>• 德國酸菜 (sauerkraut)</li> <li>• 菠菜 (除非已攪成菜泥)</li> <li>• 四季豆</li> </ul> <p>註： 煮熟的紅菜頭可以安全食用，但它會令造口排出物變成紅色，手術後看到這樣會令人有點驚嚇。</p> <p>見「解決問題」一節</p>

\* 可溶纖維：含特別豐富可溶纖維的食品

## 首六至八個星期 續 . . .

安全的水果	避免這些有風險的水果
<p>容易消化的水果包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 蘋果泥*</li> <li>● 熟香蕉*</li> <li>● 軟熟期的無籽蜜瓜*</li> <li>● 罐頭杏子*</li> <li>● 罐頭桃子*</li> <li>● 罐頭啤梨*</li> <li>● 罐頭橘子*</li> <li>● 覆盆子（只可一小撮的份量）。</li> </ul> <p><u>食物製法提示：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 除去厚皮水果的皮： <ul style="list-style-type: none"> <li>蘋果*</li> <li>啤梨*</li> <li>桃子*</li> <li>李子*</li> </ul> </li> <li>● 柑橘類* – 除去果肉之間的纖維膜</li> <li>● 芒果* – 攪碎成果泥</li> <li>● 草莓* – 已熟切片</li> <li>● 棗子 – 切粒、浸軟和煮過</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水果外皮</li> <li>● 柑橘類水果之膜壁（隔開各瓣果肉的高纖維部份）</li> <li>● 果乾（包括葡萄乾、芒果乾、無花果乾、各種莓乾）。切得很幼細和炆燉的果乾是可以的，因此在棗子方塊餅乾和鬆餅等烘焙食品中的果乾是可以的。</li> </ul> <p>除非是攪成果泥，否則盡量避免下列水果：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 黑莓</li> <li>● 葡萄</li> <li>● 菠蘿</li> <li>● 椰子塊</li> <li>● 芒果塊</li> <li>● 藍莓</li> <li>● 櫻桃</li> <li>● 大黃（rhubarb）</li> </ul>

\*可溶纖維：含特別豐富可溶纖維的食品



# 剛完成迴腸造口手術後的餐單樣本#1

## 早餐

---

麥皮 (試拌入幼滑的花生醬和蘋果泥)

橙汁加冰稀釋 (125 毫升)

無咖啡因的咖啡加奶 (250 毫升)

水 (125 毫升)

## 小食

---

果泥飲料 用芒果、乳酪、冰和香蕉 (250 毫升)

## 午餐

---

紅蘿蔔薑湯 (250 毫升)

½ 吞拿魚沙拉三文治

數片熟牛油果

罐頭啤梨

無咖啡因的咖啡 (250 毫升)

## 小食

---

水 (500 毫升)

有鹽的蝴蝶脆餅 (Pretzels)

## 晚餐

---

雞麵湯 (250 毫升)

醃過的牛腩排 (flank steak)

薯茸

罐頭橘子

花草茶 (Herbal Tea) (250 毫升)

## 小吃

---

茅屋芝士 (Cottage cheese)

罐頭桃子

花草茶 (250 毫升)

液體總攝量 = 2500 毫升

## 剛完成迴腸造口手術後的餐單樣本#2

### 早餐

---

薄烤餅 上面加放香蕉片、肉桂和糖漿

炒蛋

咖啡加奶 (250 毫升)

牛奶 (250 毫升)

### 補充水份的小吃

---

蔬菜雞尾飲料 (125 毫升)

### 午餐

---

奶油南瓜湯(250 毫升)

燒雞

香料飯 (pilaf)

奶茶 (250 毫升)

### 下午茶

---

½ 片巧克力碎香蕉蛋糕

花草茶 (375 毫升)

### 晚餐

---

西蘭花忌廉湯 (250 毫升)

意大利粉 上面加芝士碎 – 醬汁可以是清蕃茄醬、羅勒青醬 (沒有完粒松仁)、菜泥或忌廉醬

蜜瓜 – 熟蜜瓜薄片

花草茶 (250 毫升)

### 晚間小吃

---

杏梅露 (125 毫升)

麵包 – 全麥

幼滑花生醬

½ 香蕉

熱奶(125 毫升)

液體總攝量 = 2250 毫升

# 解決問題 – 多氣和腹瀉

## 處理腹瀉（迴腸造口排出物太稀）和多氣問題的小提示

---

定時進食，因為空空的胃部會製造更多氣。

盡量分開平均時間進食三餐。

如果兩餐之間相隔超過四至六小時，則在中間加一次小吃。

少吃一餐不會令排出物變稠或停止流出。

下頁列出了一些容易影響排出物的食物。

每次飲量限於 250 毫升（1 杯），每隔一小時喝一次。

進餐完畢待半個小時之後才喝飲料，而不是邊吃邊喝。

抽煙會令腹瀉和多氣問題惡化，嘗試減少抽煙或戒煙。可致電 811 查詢，他們或能給您一些新主意。

乳糖 – 多氣和腹瀉可以是乳糖不耐症的癥狀。

如果您覺得自己可能是這個情況，請向您的營養師或致電 811 查詢。

最高乳糖量的食品是一杯牛奶和煉奶。

如果排出量持續超過 1500 毫升，請致電您的營養師及／或造口手術護士。

他們將問您一些問題，助您解決困難，並告訴您更多有關哪些食物或會導致排出物增多的資訊。

## 可以幫助舒緩排氣及／或腹瀉的藥物

---

**GasX®**, **OVOL®**, **Phazyme®** 含有二甲硅油片（simethicone）活躍成份，將大氣泡分解以舒緩多氣的癥狀。

**BEANO®** 含有防止氣體形成的酵素，幫助您消化豆類和令您多氣的蔬菜。

**Lactaid®** 含有乳糖分解酵素，幫助消化乳糖，防止氣體形成。喝牛奶時可以服用此藥物。

註： 告訴您的藥劑師和醫生您做了迴腸造口手術，避免服用腸溶衣藥物和定時釋放藥力的藥丸。它們未必能完全被吸收，也不應被搗碎服用。

## 容易導致稀便、多氣、臭味和顏色的食物

令排出物變稀的食物	令排出物變稠的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 咖啡因</li> <li>• 酒精</li> <li>• 甘草</li> <li>• 西梅汁</li> <li>• 西梅</li> <li>• 不含糖的糖果</li> <li>• 乳糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 芝士</li> <li>• 乳酪</li> <li>• 麵條</li> <li>• 白飯</li> <li>• 軟滑花生醬</li> <li>• 西米布甸</li> <li>• 棉花糖</li> <li>• 可溶纖維 – 在第六至八頁安全食物清單上有 * 標記的食物</li> </ul>
製造多氣的食物	可以減少排氣的建議
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有氣飲品</li> <li>• 汽水</li> <li>• 啤酒</li> <li>• 蘋果酒</li> </ul> 某些蔬菜： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 豆類（乾豆或罐頭豆、豌豆和扁豆）</li> <li>• 十字花科的蔬菜（白菜、西蘭花、抱子甘藍、椰菜、椰菜花）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免使用飲管</li> <li>• 不嚼口香糖或吸啜糖果</li> <li>• 避免啜飲非常熱的飲品</li> <li>• 吃多氣的蔬菜時嘗試服用 BEANO®</li> </ul> 豆子和扁豆的處理方法： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 將乾豆浸泡過夜或 24 小時，隔去水份</li> <li>• 沖洗罐頭豆</li> </ul>
令臭味更濃的食物	有助控制臭味的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 咖啡</li> <li>• 魚</li> <li>• 蛋黃</li> <li>• 蘆筍</li> <li>• 蒜頭</li> <li>• 洋蔥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 乳酪</li> <li>• 蕃茄汁</li> <li>• 白脫牛奶（Buttermilk）</li> <li>• 克菲爾酸奶（Kefir）</li> <li>• 切得很碎的新鮮香芹（parsley）</li> </ul>
改變迴腸造口排出物顏色的東西	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 紅菜頭</li> <li>• 維他命 B</li> <li>• 補鐵劑</li> </ul>	以下食品中的食物染色劑： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動飲料</li> <li>• 雪條、糖果及 Jell-O 果凍</li> </ul>

## 食物堵塞問題

---

### 局部食物堵塞的跡象和癥狀包括

排出液體（清而稀及有臭味）的量減少

感到痛楚及／或排出物不定時從腹壁開口噴出

如果發生這情況，請停止進食固體食物，只喝液體，直至排出物回復正常為止。嘗試飲用暖和的飲料和出外散步，也可嘗試在開口處周圍輕輕按摩以將堵塞物擠出。

如果您也感到腹脹、作嘔及／或出現嘔吐

或您的迴腸造口不再有排出物，◎請尋求醫療協助（**Medical Assistance?**）。

### 防止食物堵塞的小提示 – 主要有兩大因素：

**1) 體積大小** – 將食物切成較小塊，並仔細咀嚼。將西芹及蘆筍等多根多纖維的食物切成較短的小段。

尤其要切細：

**牛肉乾和芒果乾** – 這些食物又乾又韌，吃下後更會脹起來。最好還是避免吃或切成小粒後才吃。

**菇類** – 新鮮和乾的菇都會脹得非常大，因此也應避免吃或將已浸發的菇類切成小塊才吃。

**2) 是否容易消化** – 高纖維和厚皮的食物均需較長時間消化，很多時它們在落至迴腸造口時可能還未被消化。

很難和較難消化的食品例子：

**爆谷、玉米粒、原粒果仁和大粒種子：**

註：果仁醬和種子醬均是安全和富營養的。

嘗試不同種類 – 花生醬、杏仁醬、腰果醬、中東芝麻醬（tahini）．．．

**安全食品中硬的部份** – 吃橄欖和櫻桃時要小心避免吃到果核；水果沙拉中常出現的菠蘿芯（中間硬的部份）也最好不要吃。

# 求助 – 電話號碼和網址

## 營養輔導

---

資訊不是用來代替您向註冊營養師的諮詢。與您的醫院及／或社區營養師討論本小冊子的內容，如對此迴腸造口手術的資訊有任何問題，請致電聯絡他們。聯絡資料：

## 迴腸造口手術的資訊及／或支緩訊息

---

我們相信這些資訊在出版時為可靠和準確的額外資訊，但有關訊息不應被視為我們對任何資訊、服務、產品或公司授予贊同／核准。

Ostomy Canada Society (加拿大造口術協會) [ostomycanada.ca](http://ostomycanada.ca)

Vancouver United Ostomy Association (溫哥華聯合造口術協會)  
[uoacvancouver.weebly.com](http://uoacvancouver.weebly.com)

Canadian Society of Intestinal Research (加拿大腸道研究會) [badgut.org](http://badgut.org)

Canadian Cancer Society (加拿大防癌協會) [cancer.ca](http://cancer.ca) 有關造口術的資源

Companion magazine (Companion 雜誌) [companionibd.com](http://companionibd.com)

The Stolen Colon [stolencolon.com](http://stolencolon.com) – 提供衣物資訊 – 找尋泳衣

Crohn's and Colitis Foundation of Canada (加拿大克隆氏症和結腸炎基金) [ccfc.ca](http://ccfc.ca)

Stomawise [stomawise.co.uk](http://stomawise.co.uk) – 有關「健康與飲食」或「脫水」的資訊

VeganOstomy [veganostomy.ca](http://veganostomy.ca) 對象是有迴腸造口的素食者

社交媒體：#ostomy #ileostomy #nocolonstillrollin #ostoMYstory

# 手術之後

## 逐漸回復正常飲食

---

雖然對食物的耐受性是很個人的經驗，但如果您能仔細咀嚼食物，一般也可以有正常的飲食。隨著身體逐漸從手術中恢復過來，腫脹和發炎的問題亦會隨之減輕。手術後約六個星期，您將可以慢慢回復平時的飲食。每次試一種新的食物，開始時先試吃較軟和切得比平時較小塊的食物，等一天過後才試另一種新食物，這樣您便能先知道自已的身體反應才去嘗試另一些食物。如果您對某一種食物有問題，便暫時避免吃它，等數星期後再試，即是說，您的身體可能在稍後會有不同的反應。

## 其他健康資訊

---

**HealthLink BC**（卑詩健康連結）([healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)) 可供您查詢有關健康的資訊和問題，您亦可致電 **8-1-1** 與營養師、護士及／或藥劑師聯絡，他們提供 130 種語言服務，失聰及弱聽人士請致電 (TTY) 7-1-1。



筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

獲溫哥華沿岸衛生局核准採用 **FK.235.F739**, 2016 年 1 月

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

本資訊不替代醫護人員給您提供的建議。

Catalogue #264775 (January 2016) Chinese Traditional  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

