

# 回肠造口术后营养

## **Nutrition after Ileostomy**

本指引将帮助你在回肠造口术后的身体恢复期间保持健康。  
These guidelines will help you stay healthy  
while your body recovers from ileostomy surgery.

# 目录 Table of contents

页码

## 引言

### Introduction

- 简要回顾肠的功能 1
- 为什么我应该读这本手册？ 1
- 不舒服可能是脱水造成的 1

## 术后最初 6–8 周

### Your first 6–8 Weeks after surgery

- 补充水分 – 获取足够的液体 2
- 刚做好回肠造口术的营养小贴士 3
- 安全食品图表：软烂易消化食物建议 4
- 菜单示例：最初 6–8 周的回肠造口术饮食 7

## 疑难排除 – 如何处理如下情况？

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

- 胀气和腹泻（水样排出物）问题 9
- 对胀气和/或腹泻有帮助的药物 9
- 引发水样排出物、胀气、臭气和变色的食物 10
- 食物堵塞问题 11

## 帮助 – 电话号码和网站

### Help – Phone numbers and websites

- 营养咨询 12
- 回肠造口术信息资源和/或支持 12

## 手术之外

### Beyond surgery

- 过渡到正常饮食 13
- 其他健康信息资源 13

# 引言

## 简要回顾肠的功能

---

食物被咽下后，进到胃部。之后，胃内容物进入小肠。大部分消化都在这条狭长的肌肉管内进行。小肠是吸收蛋白质、脂肪和维生素的地方。然后，胃内容物进入结肠（又称大肠）。结肠吸收水和电解质。在结肠中，内容物从液状变为成形的大便。

现在你有了一个回肠造口。回肠造口是由小肠最后一部分形成的造口。换言之，你不再使用结肠了。

## 为什么我应该读这本手册？

---

首先，回肠造口的排出物含很多水分。这样你就面临脱水的危险。你需要喝足够的液体。此外，手术后你的肠子会肿起来。这种肿胀会让你面临食物堵塞的危险。术后最初六至八周，你必须把食物咀嚼得很细，在选择食物时也要小心。本手册有助于指导你克服这些挑战。

## 不舒服可能是脱水造成的

---

□ 多喝水。请参阅补充水分（下一页）

如果这种感觉持续，请咨询医生。你或许有必要检查血液中钠、钾和锰的水平。

# 术后最初 6–8 周

## 补充水分 – 获取足够的液体

### 脱水迹象:

口渴	意识混乱
胃绞痛	尿色深
头晕眼花	尿量减少
皮肤干、口干或舌干	心神不宁或焦躁不安

### 你应该喝多少水?

你的喝水量须多于术前。通常这意味着每天至少 2000 mL（8 杯）。一般需要比这多喝 500 mL-750 mL（2 - 3 杯）。喝水量随回肠造口排出量而改变。如果你有糖尿病、心脏病或肾病和/或体液潴留问题，请与营养师讨论具体情况。

你的个人目标是每天至少喝水 \_\_\_\_\_ mL  
( \_\_\_ 杯)。

### 帮助你管理水分摄入的办法:

- 全天喝水，最大限度吸收水分。
- 定出喝水的时间表或模式（比如每隔 2 小时喝一杯水），尽量做到。
- 外出随身带饮料。
- 旅行期间，如果水质安全成问题，则喝瓶装水。

### 在以下情况你需要多喝水:

- 你有脱水迹象（见上文所列）。
- 你的回肠造口排出量比平时多。
- 你出汗比平时多（例如在天气炎热时）

注： 如果你的排出量超过 1500 mL/天（6 杯/天），请查阅第 12 页的排除疑难部分。

## 刚做好回肠造口术的营养小贴士

---

### **1. 除喝水外，还要喝各种液体。建议的液体：**

蔬菜汁

茶 – 最好不含咖啡因，但绿茶和红茶都可以

汤 – 南瓜汤、胡萝卜汤、味噌汤、粥、鸡肉面条汤、  
蔬菜泥和牛肉大麦汤

椰汁

果汁 – 稀释或加冰块

牛奶和替代奶 – 选择豆奶、燕麦奶、麻籽奶、椰奶和杏仁奶

克非儿奶、冰沙、印度酸奶、奶昔和优酪乳

热巧克力和麦芽饮料（如Horlicks和Milo）

### **2. 切、煮、嚼。把食物切成一口大小的细块。煮熟蔬菜。所有食物都要细嚼。**

### **3. 只选易消化的食物。见第6-8页的图表**

每隔2到4个小时进食一次：尝试3顿饭加2顿点心。

每顿饭都要有安全的蛋白质食物（见第6页），帮助痊愈和恢复体力。

每天摄入水溶性纤维（安全食物清单上标有\*号者）

### **4. 服用一种含矿物质的综合维生素咀嚼锭。**

例如：“Centrum Select® chewables”和Jamieson®  
“Regular Vita-Vim Multi Chewable™”

## 最初6-8周：可以把左栏当作食品采购清单

安全的含淀粉食物	避免这些有风险的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>早餐谷物：燕麦片*、奶油小麦、脆谷乐（Cheerios®）*，米通(Rice Krispies®)、燕麦饼干、泡芙饼干、燕麦粥 * .....</li> <li>米面：大米（任何种类）、面食、大麦*、蒸粗麦粉和软藜麦。</li> <li>烘焙食品：质地平滑的软面包、小圆面包、煎饼、松糕、薄煎饼、玉米饼、飞饼等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>任何带籽/坚果和/或可见谷粒的烘焙商品：               <ul style="list-style-type: none"> <li>即食麦片</li> <li>麦麸松糕</li> <li>麦麸脆片</li> <li>粗麦面包</li> </ul> </li> <li>密实面包，比如裸麦粉粗面包</li> </ul>
安全的蛋白质食物	避免这些有风险的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>肉类：鸡肉、火鸡肉、牛肉、猪肉.....</li> <li>海鲜：螃蟹、大比目鱼、马鲛鱼、牡蛎、蛤蚌、鲑鱼、沙丁鱼、扇贝、虾、鳟鱼、金枪鱼等。</li> <li>其他：豆腐、奶酪、优酪乳、鸡蛋</li> </ul> <p><u>烹饪备注：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>选择软滑的坚果酱*</li> <li>选择扁豆泥</li> <li>鹰嘴豆泥*</li> <li>闷煮豆类*</li> <li>小扁豆汤*</li> <li>马豆汤*</li> <li>丹贝 – 切成小块</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉干</li> <li>香肠肠衣</li> <li>生鸡蛋</li> <li>术后至少4周忌食生鱼和海鲜，此后可以吃无海苔的寿司。</li> <li>整颗坚果 – 任何一种</li> <li>大瓜籽 – 松子、南瓜籽、葵花籽.....</li> <li>大的整粒豆子，如鹰嘴豆和黄豆（也称毛豆）</li> <li>硬的肉类替代品如豆腐皮，要在弄软或切成小块后才能吃。</li> </ul>

\* 水溶性纤维：特别好的水溶性纤维来源

## 最初6-8周 续...

安全的蔬菜	避免这些有风险的蔬菜
<p>易消化的蔬菜有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 蔬菜汁</li> <li>• 西红柿丁罐头</li> <li>• 西红柿酱</li> <li>• 开胃小菜 – 甜黄瓜和小茴香，但不要玉米</li> </ul> <p><u>烹饪备注：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 切片 鳄梨* – 成熟</li> <li>• 切成细条，煮到变软： 胡萝卜* 欧防风 萝卜*</li> <li>• 煮熟，切成很小的颗粒 西兰花 青菜 花菜 甜椒 洋葱和大蒜</li> <li>• 去掉厚皮： 土豆* 番薯* 西葫芦* 南瓜* 茄子*</li> <li>• 煮成菜泥 蔬菜汤 蘑菇 菠菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 蘑菇（块状）</li> <li>• 爆米花 + 玉米粒</li> <li>• 厚蔬菜皮</li> <li>• 色拉和其他生蔬菜（成熟鳄梨除外）</li> </ul> <p>带皮的硬蔬菜：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 利马豆</li> <li>• 小西红柿</li> <li>• 豌豆（少量可以）</li> </ul> <p>多筋的蔬菜：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 洋蓍</li> <li>• 芦笋</li> <li>• 豆芽</li> <li>• 孢子甘蓝</li> <li>• 卷心菜</li> <li>• 西芹（切成小块煮熟可以吃）</li> <li>• 羽衣甘蓝</li> <li>• 海苔/寿司卷/海藻</li> <li>• 秋葵</li> <li>• 德国泡菜</li> <li>• 菠菜（菜泥除外）</li> <li>• 四季豆</li> </ul> <p>注： 煮熟的甜菜头可以安全食用，但会把回肠造口排出物变成红色，这在手术后会使 人惊慌。</p> <p>见疑难排除部分</p>

\* 水溶性纤维：特别好的水溶性纤维来源：

## 最初6-8周 续...

可以安全食用的水果	避免这些有风险的水果
<p>易消化的水果有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 苹果酱*</li> <li>● 熟透的香蕉*</li> <li>● 软熟无籽瓜*</li> <li>● 杏子罐头*</li> <li>● 桃子罐头*</li> <li>● 梨罐头*</li> <li>● 橘子罐头*</li> <li>● 覆盆子（仅限少量食用）。</li> </ul> <p><u>烹饪备注：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 皮厚的水果要去皮： <ul style="list-style-type: none"> <li>苹果*</li> <li>梨*</li> <li>桃子*</li> <li>李子*</li> </ul> </li> <li>● 柑橘* – 去掉囊膜</li> <li>● 芒果* – 果泥</li> <li>● 草莓* – 熟透切片</li> <li>● 枣子 – 切丁、浸湿、煮熟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 果皮</li> <li>● 柑橘囊膜（分隔橘瓣的有筋膜）</li> <li>● 果干（包括葡萄干、芒果干、无花果、莓干）。切细炖烂的果干可以吃，所以烘焙类食品枣泥糕和松糕中的果干是可以吃的。</li> </ul> <p>除果泥外，最好忌食：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 黑莓</li> <li>● 葡萄</li> <li>● 菠萝</li> <li>● 椰角</li> <li>● 芒果块</li> <li>● 蓝莓</li> <li>● 樱桃</li> <li>● 大黄</li> </ul>

\* 水溶性纤维：特别好的水溶性纤维来源：



# 适合刚做完回肠造口术病人的菜单示例#1

## 早餐

---

燕麦片（试拌滑润的花生酱和苹果酱）

橙汁加冰稀释(125 mL)

低咖牛奶咖啡(250 mL)

水(125 mL)

## 点心

---

冰沙 用芒果、优酪乳、冰和香蕉做的(250 mL)

## 午餐

---

胡萝卜姜汤(250 mL)

½ 个金枪鱼色拉三明治

成熟鳄梨片

梨罐头

低咖咖啡(250 mL)

## 点心

---

水(500 mL)

盐酥圈饼

## 晚餐

---

鸡肉面条汤(250 mL)

腌制牛腹肉排

土豆泥

橘子罐头

草药茶 (250 mL)

## 点心

---

乡村干酪

桃子罐头

草药茶 (250 mL)

液体总计 = 2500 mL

## 适合刚做完回肠造口术病人的菜单示例#2

### 早餐

---

煎饼配香蕉片、肉桂和糖浆

炒鸡蛋

牛奶咖啡(250 mL)

牛奶(250 mL)

### 补充水分

---

什锦蔬菜汁(125 mL)

### 午餐

---

白胡桃南瓜汤(250 mL)

烤鸡

炒饭

奶茶(250 mL)

### 下午点心

---

½ 片巧克力心香蕉面包

草药茶 (375 mL)

### 晚餐

---

奶油西兰花汤(250 mL)

意面配干酪丝，酱汁可以是一般的西红柿肉酱、香蒜酱（不含整粒的松籽）、蔬菜泥或奶油白酱

瓜 - 切成薄片的成熟白兰瓜

草药茶 (250 mL)

### 夜点心

---

杏仁露 (125 mL)

面包- 全麦

柔滑花生酱

½个香蕉

热奶(125 mL)

液体总计 = 2250 mL

# 疑难排除 – 胀气和腹泻

## 应对腹泻（回肠造口水样排出物）和胀气

---

按正常时间吃饭。空腹更容易胀气。

### 3 餐间隔时间均匀

如果两餐相距时间超过 4-6 小时，加一餐点心。

少吃一餐不会使排出物变厚或停止

参见下页引发腹泻的食物清单。

饮水量限制在 250 mL（1 杯），每小时都喝。

尽量在就餐半小时后喝水，不要就餐时喝水。

吸烟可使腹泻和胀气恶化。尽量少吸烟或不吸烟。如需小贴士，请致电 811。他们可能会给你新的建议。

乳糖 – 胀气和腹泻可能是乳糖不耐症的症状。

如果你认为自己可能属于这种情况，请咨询营养师或致电 811。

乳糖含量最高的食品是牛奶和炼乳。

如果你的排出物一直多于 1500mL，请致电营养师和/或回肠造口术护士。

他们会问你问题，帮助你解决问题，提供有关其他哪些诱发因素可能会增加排出物的额外小贴士

## 对胀气和/或腹泻有帮助的药物

---

**GasX®**、**OVOL®**、**Phazyme®** 含有效成分二甲硅油，能消除大气泡，有助于消除胀气症状。

**BEANO®** 含酶，帮助你消化豆类和含气蔬菜，防止产气。

**Lactaid®** 含乳糖酶，帮助你消化乳糖，防止产气。喝牛奶时服用。

注： 告诉药剂师和医师你有回肠造口。避免肠溶衣药片和缓释片。这些药可能无法完全吸收，且不应压碎服用。

## 引发水样排出物、胀气、臭气和着色的食物

造成水样排出物的食物	有助排出物增稠的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 咖啡因</li> <li>• 酒精</li> <li>• 洋甘草</li> <li>• 李子汁</li> <li>• 李子</li> <li>• 无糖糖果</li> <li>• 乳糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 干酪</li> <li>• 优酪乳</li> <li>• 面条</li> <li>• 白米饭</li> <li>• 柔滑花生酱</li> <li>• 木薯布丁</li> <li>• 棉花糖</li> <li>• 水溶性纤维 – 第6-8页安全食物清单上标有 * 的食物</li> </ul>
易产气食物	减少产气的方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 起泡饮料</li> <li>• 汽水</li> <li>• 啤酒</li> <li>• 苹果酒</li> </ul> <p>某些蔬菜:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 豆类（晒干或罐装的豆子、豌豆和小扁豆）</li> <li>• 十字花科蔬菜（青菜、西兰花、孢子甘蓝、卷心菜、花菜）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免用吸管</li> <li>• 不要嚼口香糖或吮吸糖果</li> <li>• 避免啜饮很烫的饮料。</li> <li>• 吃了产气蔬菜后尝试服用BEANO® 豆子或小扁豆的处理方法:</li> <li>• 把干的豆子/小扁豆浸泡一夜或24小时，倒掉浸泡的水</li> <li>• 漂洗罐装豆子</li> </ul>
使气味更难闻的食物	有助于管理气味的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 咖啡</li> <li>• 鱼</li> <li>• 蛋黄</li> <li>• 芦笋</li> <li>• 大蒜</li> <li>• 洋葱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 优酪乳</li> <li>• 西红柿汁</li> <li>• 酪乳</li> <li>• 克菲尔</li> <li>• 切得很细的新鲜香芹</li> </ul>
改变回肠造口排出物颜色的东西	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 甜菜头</li> <li>• 维生素B</li> <li>• 铁补充剂</li> </ul>	<p>含有食物染色剂的产品:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 运动饮料</li> <li>• 冰棍、糖果和果冻</li> </ul>

## 食物堵塞问题

---

### *食物部分堵塞的迹象和症状包括*

排出物减少，且是稀薄透明的恶臭液体  
造口排出物涌出时疼痛和/或不规则

如果出现这种情况，停止进食固体食物。只吃液体，直至排出物恢复正常。尝试饮用温饮料，并散步。尝试轻轻按摩造口周围，压出堵塞物。

如果你还有肿胀、恶心和/或呕吐现象  
或回肠造口停止排泄排出物，请求医

### *防止食物堵塞的小贴士 - 有两个主要事项:*

**1) 颗粒大小** – 把食物切成小块，嚼细。把西芹和芦笋等长的纤维食物切成小段。

尤其重要的是，要切碎以下食物:

牛肉干和芒果干 – 这些食物是干的，有嚼劲，吃后会胀起来。最好不要吃，或者切成小块。

蘑菇 – 鲜蘑菇和干蘑菇会胀得很大，要么不要吃，要么把蘑菇浸泡过后切小。

**2) 消化的难易** – 纤维多、皮厚的食物不易消化，可能会完整地进一步向回肠造口移动。

举例来说，又硬又难消化的食物有:

**爆米花、玉米粒、整颗坚果和大瓜籽;**

备注：坚果酱和瓜籽酱是安全而有营养的。

尝试不同品种 – 花生酱、杏仁酱、腰果酱和芝麻酱.....

**安全食物的坚硬部分** – 吃橄榄和樱桃时，小心不要把核吃下去。最好不要吃水果色拉中常见的菠萝心（中间硬的部分）。

# 帮助 – 电话号码和网站

## 营养咨询

---

本手册提供的信息不应取代注册营养师的咨询服务。如果对手册提供的回肠造口术信息有疑问，请与医院和/或社区的营养师讨论本手册的问题，给他们打电话。联络信息：

## 回肠造口术信息资源和/或支持

---

这些资源是作为补充信息提供的，在付印之时据信是可靠准确的，但不应被视为对任何信息、服务、产品或公司的推荐。

加拿大造口术学会 [ostomycanada.ca](http://ostomycanada.ca)

温哥华造口术联合协会 [uoacvancouver.weebly.com](http://uoacvancouver.weebly.com)

加拿大肠研究学会 [badgut.org](http://badgut.org)

加拿大癌症协会 [cancer.ca](http://cancer.ca) 造口术资源

Companion 杂志 [companionibd.com](http://companionibd.com)

The Stolen Colon [stolencolon.com](http://stolencolon.com) - 着装建议 - 搜索 swimsuits

加拿大克罗恩病和结肠炎基金会 [ccfc.ca](http://ccfc.ca)

Stomawise [stomawise.co.uk](http://stomawise.co.uk) - 查阅“健康与饮食”或“脱水”方面的信息

VeganOstomy [veganostomy.ca](http://veganostomy.ca) 面向做过回肠造口术的素食人士

在社交媒体上，查找：[#ostomy](#) [#ileostomy](#) [#nocolonstillrollin](#) [#ostoMYstory](#)

# 手术之外

## 过渡到正常饮食

---

食物耐受度因人而异。如果细嚼慢咽，往往可以采用正常饮食。随着身体逐渐从手术中恢复过来，胀气和发炎会慢慢减少。术后约 6 周，你就可以慢慢恢复到平时的饮食。一次尝试一种新食物。从软烂的开始，切得比平时小一些。过一天再尝试另一种新食物。这样，在尝试其他食物前，你会知道身体有何反应。如果某种食物对你不合适，可以暂时避开，过几周后再尝试。换言之，你的身体以后可能会有不同的反应。

## 健康资讯资源

---

**HealthLink BC ([healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca))** 随时解答健康问题。请致电 **8-1-1**，向营养师、护士和/或药剂师咨询。可用 130 种语言提供服务。聋人及听障人士如需协助(TTY)，请致电 7-1-1。

