

控制飲食避免排便過量

病人完成放射治療後，可能會安排外科手術切除腫瘤，完成手術後的病人可能暫時會有一個腸造口，造口的主要作用是待病人傷口癒合前，暫時充當肛門的作用，以作排便之用。由於造口沒有括約肌的控制，因此病人會在無意識的情況下排便，落入便袋中。

很多病人在剛裝上造口及便袋時，可能會因為飲食不當等原因，出現肚瀉、排便量過多的情況，造成持續消瘦、甚至脫水的情況。

柳慧欣說：「這階段的病人剛完成手術，身體較為虛弱，仍需要補充足夠營養與蛋白質，因此病人應繼續攝取高蛋白質；而為了令裝上造口的病人不會過量排便，病人應暫時奉行低渣、低纖飲食，每日限制攝取四至十克的膳食纖維，並且要多喝

水，進食容易消化、清淡的食物，以及養成少食多餐的飲食習慣，從而減少病人的排便次數、改善排便情況，亦可舒緩患者的腹痛。」

對於有造口的病人而言，刺激性、容易引起腹瀉的食物，例如咖啡、奶類製品、西梅等都應該減少進食，盡量控制排便情況。



▶裝有造口的病人應養成少食多餐的習慣，以減少排便次數，改善排便情況。

避免進食氣味濃烈的食物

裝有造口及便袋的病人，建議減少進食一些容易製造氣體及產生氣味的食物，因為會容易令病人的大便產生濃烈的氣味，以及令便袋積聚氣體，或令病人出現尷尬情況。

柳慧欣解釋：「裝上便袋的病人，排便後大便留在便袋中未及清理，變相令氣味留在身上，這時病人可能比較尷尬。」

一些容易產氣體的食物，例如西蘭花、椰菜花等十字花科蔬菜、豆類、蕃薯等；以及一些相對有濃烈氣味的食物，如蔥、蒜、洋蔥等，都應該減少進食；另外，一些碳酸飲品及無糖香口膠亦會產氣，還未拆除造口及便套的病人應避免進食。」



安裝造口期間的飲食建議

宜進食	避免進食
白飯	肥肉
煮熟的瘦肉、碎肉	新鮮/急凍/脫水水果、乾果
蛋	咖啡、濃茶、汽水
去皮薯仔	奶類製品
白麵包	蔥、蒜、洋蔥
隔渣果汁	西蘭花、椰菜花、芥蘭
豆腐	無糖口香糖

*因應病人情況各異，建議先諮詢醫生或註冊營養師意見。

▶裝有便袋的病人應避免進食氣味濃烈的食物。

培養良好習慣降復發風險

療程完成、拆除造口後，病人一般可恢復正常的飲食習慣，同時透過改善生活及飲食習慣，減低癌症復發機會。

柳慧欣說：「病人可能會在療程期間補充過量營養，如果因為營養過盛而令病人過重，建議應減重，因為脂肪積聚有利癌細胞形成，或有風險致部分癌症復發。以亞洲人標準而言，建議將體重指標（Body Mass Index, BMI）控制在十八點五至二十二點九之間，同時提防有中央肥胖問題。」



飲食方面應該要着重均衡飲食，每日要攝取兩份水果及三份蔬菜，飲用足夠的水。雞皮、內臟等高飽和脂肪食物、紅肉及加工肉、煎炸食物、高糖食物等，都應該避免或限制攝取量。

此外，可從療程期間的「少食多餐」調節回一日三餐，不應相隔太長時間不進食、培養恆常帶氧運動的習慣、避免吸煙及飲酒，以減低癌症復發風險。

▶控制體重，維持BMI正常的標準內可有效地預防癌症復發。

解構腸癌的飲食調整

高纖飲食適得其反？

大腸癌屬本港最常見的癌症，每個病人的情況各異，治療選項及復康過程有所不同，為能夠配合每階段所安排的治療，例如放射治療、外科手術等，針對性地調整飲食策略屬重要一環。

今期營養師會為大家介紹在不同階段的療程中，飲食上需注意的事項，以及建議在完成治療後，如何調整飲食及生活習慣。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

養和醫院營養師 柳慧欣



▶腸癌病人在療程初期應攝取更多蛋白質以應付療程需要。

攝取蛋白質應付療程需要

部分病人在確診腸癌時，未必能夠即時施手術切除腫瘤，可能要先以放射治療將腫瘤縮細，這類後期的腸癌病人，需在飲食上以高熱量、高蛋白質為主要原則。

養和醫院營養師柳慧欣說：「這些需先接受放射治療的病人，通常是腫瘤體積較大，其營養攝取原則，會以高蛋白質和高熱量為主。因為蛋白質其中兩個重要功能便是製造白血球和維持肌肉，以增強免疫系統，令病人能夠有足夠的營養，支撐他們度過放射治療的療程，避免在正式開始治療時，會發生營養不良、體重驟降等情況，同時有助減輕治療時出現的副作用。」

一般而言，病人每日應攝取的蛋白質量為病人體重（公斤）乘一點五克，例如病人重六十公斤，其每日需攝取的蛋白質量為六十乘一點五，即九十克，約為九份蛋白質，營養師會按病人個別情況作合適調整。」

「一份」蛋白質換算表

分量	食物選項
4片/1件 (約等於1隻麻雀牌體積)	新鮮或急凍瘦肉豬、牛、羊、雞、鴨、鵝
1隻	雞蛋(大)
2隻	蛋白(大)
1件(6x6x1cm)	魚柳
1件(2.5cm闊)	鮭魚
1/3條(全長23cm)	紅衫魚
1/3碗	水浸吞拿魚
4隻	帶子、中蝦
100克	板豆腐
150克	軟豆腐
1/4杯	黃豆
11/2塊	低脂芝士

另外，由於腫瘤體積大，病人一般會有便秘問題，甚至出現「塞腸」情況。柳慧欣指出，高纖食物會令「塞腸」情況惡化，令便秘問題加劇，因此這類病人需奉行低渣飲食，減少纖維攝取。