Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

结肠造口术患者的饮食指南

本信息介绍结肠愈合中需要遵循的饮食指南。 还介绍了如何管理结肠造口术的常见副作用。

通用饮食指南

术后前几周应遵循这些指南。 将有助于在结肠愈合的同时帮助您保持舒适。

- 少食多餐。 尝试每天 6 顿小餐而非 3 次主餐。
- 细嚼慢咽。
- 请每天饮用 8 到 10 杯（8 盎司）液体（约 2 升）。
- 饮食以清淡、低纤维食物为主。 有关更多信息，请阅读“推荐饮食”部分。
- 将食物重新添加到您的饮食中时，每次只加 1 种。 有关更多信息，请阅读“将食物添加到您的饮食中”部分。

出院前，临床营养师将与您讨论这些指南。 出院后，当您恢复以下正常饮食时，您的医生和门诊临床营养师将会为您提供帮助。

推荐饮食

在手术后的前几周，饮食最好以清淡、低纤维食物为主。 清淡食物是易于消化的非辛辣、非油腻或非油炸熟食。 食用清淡食物将帮助您避免不适症状，例如：

- 腹泻（稀便或水样便）
- 腹胀
- 胀气

下表列举了一些清淡的低纤维食物。 **如果您对未在这些表格中列出的食物有任何疑问，请致电 212-639-7312，咨询门诊临床营养师。 您可以在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 联系我们的工作人员。**

牛奶和乳制品

可以在饮食中摄入的食物	需要限制的食物

• 去脂（脱脂）或低脂（1% 或 2%）牛奶*
• 奶粉*
• 非乳制品奶制品（如豆奶和杏仁奶）
• 无乳糖乳制品（如 Lactaid® 产品）
• 酸奶*
• 奶酪*
• 低脂冰淇淋或冰冻果子露
• 蛋类**
	• 高脂牛奶和奶制品，例如：
	  ○ 全脂牛奶
	  ○ 普通冰淇淋或冰冻果子露
	• 含乳糖的牛奶和奶制品（如果您在食用后出现腹泻）

*如果您在食用这些产品后出现腹泻，应尝试非乳制品奶制品、不含乳糖的奶酪或不含乳糖的酸奶。

**尝试食用蛋类时，应以少量开始（如 1 个）。 打开造口袋时，蛋类可能会产生恶臭（异味）。

肉类和蛋白质

可以在饮食中摄入的食物	需要限制的食物

• 精瘦动物蛋白，例如：
  ○ 不含明显脂肪的肉类
  ○ 去皮的家禽（如鸡肉和火鸡肉）
  ○ 鱼类*
• 柔滑质地的坚果酱（如奶油花生酱）*
	• 高脂肪食物，如油炸肉类、家禽或鱼类
	• 高纤维食物，如干菜或罐装豆类（黄豆、豌豆和扁豆）

*尝试鱼类和坚果酱时，应以少量开始。 打开造口袋时，这些食物可能会产生异味。

谷物

可以在饮食中摄入的食物	需要限制的食物
低纤维食物，例如： • 白面包、意大利面和米饭 • 由白面粉或精制面粉制成的百吉饼、面包卷和饼干 • 由白面粉或精制面粉制成的谷物（如 Cream of Wheat®、Rice Chex™ 和 Rice Krispies®）	高纤维食物，如全麦食品（全麦面包、糙米饭、麸皮谷物、藜麦和荞麦）

蔬菜	
可以在饮食中摄入的食物	**需要限制的食物**
低纤维食物，例如： • 去皮或没有种子的熟蔬菜（如去皮马铃薯、去除种子的去皮西葫芦和去除种子的去皮番茄） • 生菜 • 过滤蔬菜汁	高纤维食物，如生蔬菜（生菜除外）

有些蔬菜可能会导致有些人胀气或发出恶臭。 如果某种蔬菜导致您胀气或发出恶臭，切勿食用。 更多信息，请阅读“管理常见问题的指南”部分。

水果	
可以在饮食中摄入的食物	**需要限制的食物**

低纤维食物，例如：
 	
• 不含果肉的果汁（西梅汁和葡萄汁除外）
• 去皮的水果（如去皮的苹果）
• 罐装水果（菠萝除外）
• 厚皮水果。 例如：
  ○ 软瓜类，如西瓜和甜瓜
  ○ 没有种子或薄膜（各部分周围较薄的透明或白色部分）的橙子
  ○ 熟香蕉
	高纤维食物，例如：
	
	• 有皮的生水果。 例如：
	  ○ 苹果
	  ○ 草莓
	  ○ 蓝莓
	  ○ 葡萄
	• 西梅汁
	• 葡萄汁

有些水果可能会导致有些人感觉不适。 如果某种水果导致不适，切勿食用。 更多信息，请阅读“管理常见问题的指南”部分。

脂肪	
可以在饮食中摄入的食物 • 以少量食用油烹饪的食物，如橄榄油和菜籽油	**需要限制的食物** • 高脂肪食物，如油炸食品

食用脂肪时，应以少量开始。 脂肪可能会导致不适。

饮品	
可以在饮食中摄入的饮品 • 水 • 不含咖啡因的咖啡或茶 • 非碳酸饮料 • 运动饮料（如 Gatorade® 和 Powerade®）	**需要限制的饮品** • 碳酸饮料（如苏打水），因为可能会导致胀气 • 酒精饮料（如啤酒和白酒）

阅读营养成分标签

您可以查看营养成分标签来查找食品中的纤维含量（见图 1）。 营养成分标签可以帮助您比较不同食品的营养信息。

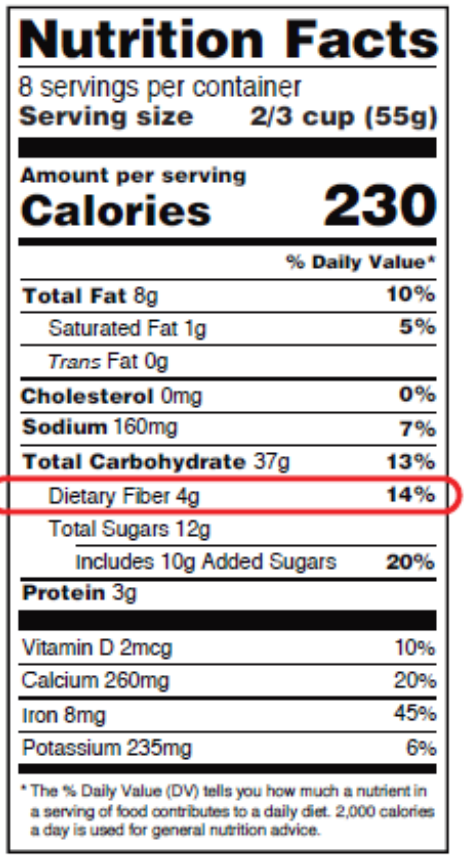


图 1. 营养成分标签上的纤维信息

在饮食中添加食物

手术后，您可能会出现一些术前未曾出现过的食物不耐受。 当食用特定类型的食物引起不适症状（如腹泻、腹胀、胀气或恶臭）时，会出现食物不耐受。 食物不耐受症状有时会在结肠愈合过程中消失。

将食物重新添加到您的饮食中时，每次只加 1 种。 如果某种食物导致不适症状，几周内不要再食用。 然后重新尝试。 每个人对食物的反应均不同。 您将通过经验了解不应该食用哪些食物（如有）。

更多信息，请阅读“管理常见问题的指南”部分。

高纤维食物

您的首次术后复查将安排在手术后 2 周左右进行。 在此次预约时，您的医生将告诉您能否将高纤维食物重新添加到您的饮食中。 这样做将有助于保持大便更成形（更硬）。

当您开始将高纤维食物重新添加到您的饮食中时，请缓慢进行。 每次仅添加 1 种食物。 请确保您还会饮用足够的液体。 请争取每天饮用 8 到 10 杯（8 盎司）液体（约 2 升）。

管理常见问题的指南

本部分将会提供改变饮食以帮助管理常见问题的指南。 除非遇到所列示的问题，否则无需遵循这些指南。

如果某些食物在手术前导致不适，其仍会在手术后导致不适。

腹泻

腹泻是指排稀便或水样便，排便次数多于正常情况，或两者兼有。 腹泻可能由以下原因引起：

- 某些食物
- 少吃一餐
- 食物中毒
- 大肠感染
- 抗生素（用于治疗感染的药物）和其他处方药
- 肠梗阻

如果出现腹泻，请遵循这些指南：

- 联系您的医生办公室。 他们可能会给您用药，以提供帮助。
- 请全天饮用 8 到 10 杯（8 盎司）液体（约 2 升）。
    - 如果可以，请饮用运动饮料（如佳得乐或 Powerade）并口服补液盐（如 Pedialyte®）。 这些饮料将帮助您防止脱水。
    - 如果没有这些饮料，可以使用下述原料自制：
        - 4 杯（32 盎司，约 1 升）水
        - 1 杯（8 盎司）橙汁
        - 8 茶匙（40 毫升）糖
        - 1 茶匙（4 毫升）盐

      将所有原料放入带盖的杯中。 充分摇晃以使糖和盐溶解（溶化）。

- 切勿食用以下食物和饮料。 可能会导致腹泻。

可能会导致腹泻的食物	
○ 酒精（如啤酒和白酒） ○ 麸皮 ○ 西兰花 ○ 芽甘蓝 ○ 卷心菜 ○ 含咖啡因的饮料，尤其是热饮 ○ 巧克力 ○ 玉米 ○ 含有人工甜味剂的食物（如甘露醇、山梨醇和木糖醇） ○ 油炸肉类、鱼类和家禽 ○ 果汁（如西梅汁、苹果汁、葡萄汁和橙汁） ○ 绿色叶菜 ○ 高脂肪食物	○ 高糖食物 ○ 豆类（如煮熟的豆子或干豆） ○ 甘草糖 ○ 牛奶和含乳糖的乳制品（如果您对乳糖不耐受） ○ 坚果和种子 ○ 豌豆 ○ 辛辣食物 ○ 核果类水果（如杏子、桃子、李子和西梅） ○ “无糖”罐装水果或干果 ○ 番茄 ○ 芜菁 ○ 全谷物（如小麦面包）

- 多吃下列食物。 可帮助使排便变稠。

可能帮助使排便变稠的食物	
○ 苹果酱 ○ 香蕉 ○ 大麦* ○ 白米饭 ○ 奶酪 ○ 奶油坚果酱（如花生酱） ○ 棉花糖	○ 燕麦片* ○ 意大利面 ○ 去皮土豆 ○ 椒盐脆饼 ○ 咸饼干 ○ 木薯淀粉 ○ 白面包 ○ 酸奶

*这些食物为全谷物。 如果出现腹泻，可以食用这些食物，因为可帮助使排便变稠。

便秘

便秘是指排便次数少于每周 3 次、排便质地较硬、排便困难或所有以上三种情况皆有。 便秘可能由以下因素引起：

- 某些止痛药

- 某些止吐药
- 未摄入足够量的纤维
- 运动量不足
- 未饮用足够量的水

如果出现便秘，请遵循这些指南：

- 联系您的医生办公室。 他们可能会给您用药，以提供帮助。
- 饮用含有柠檬或柠檬汁、咖啡或西梅汁的水。
- 可以进行活动量较小的锻炼，如散步。
- 询问您的医生，食用高纤维食物或服用纤维补充剂是否有用。

胀气和恶臭

在手术后的前几周，打开造口袋时造口袋通常会胀气并发出恶臭。 如果您接受过机器人手术，可能会产生更多气体。

如果遇到胀气或恶臭问题，请咨询您的伤口、造口、失禁 (WOC) 护理护士。 您也可以遵循这些指南：

- 请勿做这些事。 可能会导致胀气。
  - 口香糖
  - 用吸管饮水
  - 吸烟或咀嚼烟草
  - 吃得太快
  - 少吃一餐
- 请询问您的医疗保健提供者，是否可以在用餐前服用处方药（如 Beano® 或二甲基硅油）以防止出现胀气。
- 少吃下列食物。 可能会导致胀气、恶臭或两者兼有。

可能会导致胀气、恶臭或两者兼有的食物

○ 芦笋 ○ 酒精，尤其是啤酒 ○ 西兰花 ○ 芽甘蓝 ○ 卷心菜 ○ 碳酸饮料（如苏打水） ○ 花椰菜 ○ 玉米 ○ 干豆和豌豆 ○ 蛋类	○ 鱼类 ○ 大蒜 ○ 葡萄 ○ 大葱 ○ 牛奶和含乳糖的乳制品（如果您对乳糖不耐受） ○ 洋葱 ○ 花生 ○ 西梅干

- 多吃下列食物。 可能会帮助防止出现胀气、恶臭或两者兼有的情况。

可能会帮助防止出现胀气、恶臭或两者兼有的情况的食物	
○ 酪乳 ○ 蔓越莓汁 ○ 开菲尔	○ 欧芹 ○ 酸奶

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下任何一种情况，请您联系您的医疗保健提供者：

- 腹泻且发热 ≥ 100.4°F (38 °C)
- 腹泻且呕吐
- 腹泻，24 小时后未停止
- 腹泻并散发出异味（液体）或从造口排出大量液体

如果您对饮食有任何疑问，请致电 212-639-7312，咨询门诊临床营养师。 您可以在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 联系我们的工作人员。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Diet Guidelines for People With a Colostomy - Last updated on September 14, 2021
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利