



## 患者及照护者教育

# 回肠造口术患者饮食指南

本信息介绍结肠愈合中需要遵循的饮食指南。其中还介绍了如何控制回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。晚上请勿饮食过量。这有助于限制回肠造口术患者的夜间排便情况。
- 细嚼慢咽。
- 请每天饮用 8 到 10 杯（8 盎司）液体（约 2 升）。这可以帮助您补充通过回肠造口术流失的水分，防止脱水（体内流失的液体比平时多）。如需了解更多信息，请阅读“防止脱水”部分。
- 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
- 回肠造口部位肿胀或压痛

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 去脂（脱脂）或低脂（1% 或 2%）牛奶*</li> <li>● 奶粉*</li> <li>● 非乳制品奶制品（如豆奶和杏仁奶）</li> <li>● 无乳糖乳制品（如 Lactaid® 产品）</li> <li>● 酸奶*</li> <li>● 奶酪*</li> <li>● 低脂冰淇淋或冰冻果子露</li> <li>● 蛋类**</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高脂牛奶和奶制品，例如：           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 全脂牛奶</li> <li>○ 普通冰淇淋或冰冻果子露</li> </ul> </li> <li>● 含乳糖的牛奶和奶制品（如果您在食用后出现腹泻）</li> </ul>

\*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
<ul style="list-style-type: none"> <li>精瘦动物蛋白，例如：           <ul style="list-style-type: none"> <li>不含明显脂肪的肉类</li> <li>去皮的家禽（如鸡肉和火鸡肉）</li> <li>鱼类*</li> </ul> </li> <li>柔滑质地的坚果酱（如奶油花生酱） *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高脂肪食物，如油炸肉类、家禽和鱼类</li> <li>高纤维食物，如干菜或罐装豆类（黄豆、豌豆和扁豆）</li> </ul>

\*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
<p>低纤维食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白面包、意大利面和米饭</li> <li>由白面粉或精制面粉制成的百吉饼、面包卷和饼干</li> <li>由白面或精制面粉制成的谷物，如 Cream of Wheat®、Rice Chex™ 和 Rice Krispies®</li> </ul>	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 需要避免食用的食物
<p>低纤维食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>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）</li><li>生菜</li><li>过滤蔬菜汁</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>高纤维食物，如生蔬菜（生菜除外）</li></ul> <p>需要避免食用的食物</p> <ul style="list-style-type: none"><li>可能会导致回肠造口堵塞的食物，如玉米</li></ul>

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
<p>低纤维食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不含果肉的果汁（西梅汁和葡萄汁除外）</li> </ul>	<p>高纤维食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生水果</li> <li>西梅汁</li> <li>葡萄汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>煮熟的去皮水果（如煮熟的去皮苹果）</li> <li>罐装水果（菠萝除外）</li> <li>厚皮水果。例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>软瓜类，如西瓜和甜瓜</li> <li>无籽或薄膜（指每个果瓣周围的透明或白色薄膜部分）的橙子</li> <li>熟香蕉*</li> </ul> </li> </ul>	<p>需要避免食用的食物</p> <p>手术后前 3 到 4 周，请勿食用带皮生水果。例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>苹果</li> <li>草莓</li> <li>蓝莓</li> <li>葡萄</li> </ul> <p>这类水果可能会导致回肠造口堵塞。</p>

\* 手术后的前 3 到 4 周内，请勿每天食用超过 1 根小号熟香蕉。食用过多香蕉可能会导致回肠造口堵塞。如需了解更多信息，请阅读“预防回肠造口堵塞”部分。

脂肪	
<p>可以在饮食中摄入的食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>用橄榄油或菜籽油等少量脂肪烹饪的食物</li> </ul>	<p>需要限制的食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高脂肪食物，如油炸食品</li> </ul>

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	需要限制的饮料
<ul style="list-style-type: none"><li>• 水</li><li>• 不含咖啡因的咖啡或茶</li><li>• 非碳酸饮料</li><li>• 运动饮料（如 Gatorade® 和 Powerade®）</li><li>• 复水饮料（如 Pedialyte® 或自制复水饮料）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 碳酸饮料（如苏打水），因为可能会导致胀气</li><li>• 酒精饮料（如啤酒和白酒）</li></ul>

## 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）。

## 防止脱水

当您接受回肠造口术后，盐、钾和水的流失量会比平时多得多。这可能会导致脱水。

每天都要记录液体摄入量（即饮用的液体量）。还应该记录造口排出量（即从回肠造口排出的液体量）。记录您的液体摄入量和造口排出量。您可以使用资源液体摄入量和造口排出量日志 ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/liquid-intake-and-ostomy-output-log-01](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/liquid-intake-and-ostomy-output-log-01)) 中的表格。出院前，护士会给您一个量杯。

如果每日排出量超过 1000 毫升（约 34 盎司）或呈水样，请致电医生办公室。他们可能会建议您服用纤维补充剂或药物。

## 脱水的体征

即使未超过 24 小时，脱水也会导致肾衰竭。当肾脏无法发挥正常功能时，就会出现肾衰竭。



如果出现以下脱水体征，请立即致电医生办公室。  
如果是上午 9:00 之前或下午 5:00 之后、周末或节假日，  
请致电 212-639-2000。要求与值班医生通话。

- 头晕
- 尿液呈深琥珀色
- 头痛
- 肌肉痉挛
- 口干或嘴唇干裂
- 排尿（小便）次数比平时少
- 感觉比平时更容易口渴
- 心悸（即心跳异常快速、强烈或不规则）
- 食欲不振（没有饥饿感）
- 排空尿袋的次数多于平时（如每小时一次）

## 防止脱水指南

请遵循以下指南，以防止脱水。

- 请争取每天饮用 8 到 10 杯（8 盎司）液体（约 2 升）。
  - 进餐时饮用的液体不得超过 4 盎司（ $\frac{1}{2}$  杯）。饭前 1 小时和饭后 1 小时请勿饮用任何液体。这样有助于让排便更加顺畅。
  - 即使大便呈水样，也要坚持多喝水。减少液体饮用量无助于减少排便次数，反而会导致脱水。

- 饮用运动饮料（如佳得乐或 Powerade）和口服补液盐（如 Pedialyte）。这类饮料有助于快速补充体液流失，尤其是当造口排出量较高时。高排出量是指每天超过 1000 毫升（约 34 盎司）。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）。
- 限制或避免以下食物和饮料。可能会导致腹泻或水样便，从而使您更容易脱水。
  - 含咖啡因液体（如含咖啡因的茶和咖啡）和高脂肪液体（如普通牛奶）每天不超过 1 杯（8 盎司）。
    - 如果您饮用咖啡，应选择深度烘焙而不是浅度烘焙。由于在烘焙过程中会损失一些咖啡因，深度烘焙咖啡的咖啡因含量通常低于浅度烘焙咖啡。
  - 手术后前三周请限制饮酒量。酒精会导致进一步流失体液。更多信息请咨询您的医疗保健提供者。
  - 请勿饮用果汁和苏打水等含糖饮料。如果您想喝果汁，请选择 100% 果汁并稀释（与水混合）以减少糖分。具体做法是，1 份果汁加 1 份水（例如，4 盎司水与 4 盎司果汁混合）。

- 请勿食用人工甜味剂，如山梨醇、甘露醇和木糖醇。人工甜味剂通常存在于无糖饮料、糖果、口香糖和止咳滴剂中。
- 食用含电解质的食物。钠和钾等电解质有助于防止脱水。下表列举了钠和钾含量较高的食物。

钠含量高的食物	钾含量高的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 浓肉汤</li> <li>○ 酪乳</li> <li>○ 奶酪</li> <li>○ 经商业预制或加工的包装食品（如方便快餐）</li> <li>○ 泥状罐装汤（顺滑且易于吞咽）</li> <li>○ 咸脆饼干</li> <li>○ 咸饼干</li> <li>○ 酱油</li> <li>○ 调味盐</li> <li>○ 番茄汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 香蕉</li> <li>■ 术后前 3 到 4 周内，请勿每天食用超过 1 根小号熟香蕉。食用过量可能会导致回肠造口堵塞。</li> <li>○ 西兰花</li> <li>○ 椰子水</li> <li>○ 鸡肉、鱼肉和小牛肉</li> <li>○ 不含果肉的橙汁</li> <li>○ 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</li> <li>○ 去皮土豆</li> <li>○ 豆浆</li> <li>○ 番茄汤或蔬菜汤</li> <li>○ 火鸡</li> <li>○ 酸奶</li> </ul>

## 预防回肠造口堵塞

回肠造口堵塞（又称肠梗阻）是指肠道部分或全部阻塞。可由食物、疤痕组织或肠道扭曲引起。如果您出现回肠造口堵塞，则食物、液体和气体将无法以正常方式通过肠道。



如果您的造口在 6 小时内没有排气或排便，且出现痉挛、疼痛、恶心（感觉想吐）或三者兼有，请立即致电您的医生办公室。上述症状均属于回肠造口堵塞的体征。

## 回肠造口堵塞预防指南

请遵循以下指南，以防止回肠造口堵塞。

- 如果出现痉挛、疼痛或恶心症状，请遵循以下小贴士。这些小贴士有助于食物和气体通过肠道。如果您在 6 小时内没有排气或排便，请记得致电医生办公室。
  - 洗个热水澡，放松腹部肌肉。
  - 改变体位，比如躺下时将膝盖抬至胸前。
  - 请勿服用泻药（帮助排便的药物）。这会使问题更加严重。服用任何药物之前，请先咨询您的医生。
- 请勿食用以下食物。这类食物会导致回肠造口堵塞。

可能导致回肠造口堵塞的食物

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ 带皮苹果</li><li>○ 豆芽</li><li>○ 卷心菜 (生)</li><li>○ 芹菜</li><li>○ 中国蔬菜</li><li>○ 玉米</li><li>○ 黄瓜</li><li>○ 干果</li><li>○ 葡萄</li><li>○ 青椒</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ 蘑菇</li><li>○ 坚果和种子</li><li>○ 豌豆</li><li>○ 爆米花</li><li>○ 调味品和橄榄</li><li>○ 绿叶沙拉</li><li>○ 菠菜</li><li>○ 蔬菜和水果皮</li><li>○ 全谷物</li></ul> |
|--|---|

## 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：

- 请致电您的医生办公室。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）。
- 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	
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 酒精（如啤酒和白酒）</li><li>○ 麸皮</li><li>○ 西兰花</li><li>○ 芽甘蓝</li><li>○ 卷心菜</li><li>○ 含咖啡因的饮料，尤其是热饮</li><li>○ 巧克力</li><li>○ 玉米</li><li>○ 含有人工甜味剂的食物（如甘露醇、山梨醇和木糖醇）</li><li>○ 油炸肉类、鱼类和家禽</li><li>○ 果汁（如西梅汁、苹果汁、葡萄汁和橙汁）</li><li>○ 绿色叶菜</li><li>○ 高脂肪食物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 高糖食物</li><li>○ 豆类（如煮熟的豆子或干豆）</li><li>○ 甘草糖</li><li>○ 牛奶和含乳糖的乳制品（如果您对乳糖不耐受）</li><li>○ 坚果和种子</li><li>○ 豌豆</li><li>○ 辛辣食物</li><li>○ 核果类水果（如杏子、桃子、李子和西梅）</li><li>○ “无糖”罐装水果或干果</li><li>○ 番茄</li><li>○ 芫菁</li><li>○ 全谷物（如小麦面包）</li></ul>

- 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	
<ul style="list-style-type: none"><li>● 苹果酱</li><li>● 香蕉</li><li>● 大麦*</li><li>● 白米饭</li><li>● 奶酪</li><li>● 奶油坚果酱（如花生酱）</li><li>● 棉花糖</li><li>● 燕麦片*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 意大利面</li><li>● 去皮土豆</li><li>● 椒盐脆饼</li><li>● 咸饼干</li><li>● 木薯淀粉</li><li>● 白面包</li><li>● 酸奶</li></ul>

\*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：

- 请致电您的医生办公室。 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<sup>®</sup> 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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 芦笋</li> <li>○ 酒精，尤其是啤酒</li> <li>○ 西兰花</li> <li>○ 芽甘蓝</li> <li>○ 卷心菜</li> <li>○ 碳酸饮料（如苏打水）</li> <li>○ 花椰菜</li> <li>○ 玉米</li> <li>○ 干豆和豌豆</li> <li>○ 蛋类</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鱼类</li> <li>○ 大蒜</li> <li>○ 葡萄</li> <li>○ 大葱</li> <li>○ 牛奶和含乳糖的乳制品（如果您对乳糖不耐受）</li> <li>○ 洋葱</li> <li>○ 花生</li> <li>○ 西梅干</li> </ul> |
|---|--|

- 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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 酪乳</li> <li>○ 蔓越莓汁</li> <li>○ 开菲尔</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 欧芹</li> <li>○ 酸奶</li> </ul> |
|---|--|

## 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：

- 任何脱水体征
- 造口 6 小时内没有排气或排便，且出现痉挛、疼痛、恶心或三者兼有
- 腹泻且发热  $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$  ( $38^{\circ}\text{C}$ )
- 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](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Diet Guidelines for People With an Ileostomy - Last updated on January 11, 2022

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利