Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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。 还介绍了如何管理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

• 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、家禽和鱼类
	• 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） **需要避免食用的食物** • 可能会导致回肠造口堵塞的食物，如玉米

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）
• 煮熟的去皮水果（如煮熟的去皮苹果）
• 罐装水果（菠萝除外）
• 厚皮水果。 例如：
  ○ 软瓜类，如西瓜和甜瓜
  ○ 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
  ○ 熟香蕉*
	高纤维食物，例如：
	• 生水果
	• 西梅汁
	• 葡萄汁
	需要避免食用的食物
	手术后前 3 到 4 周，请勿食用带皮生水果。 例如：
	• 苹果
	• 草莓
	• 蓝莓
	• 葡萄
	这类水果可能会导致回肠造口堵塞。

* 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。

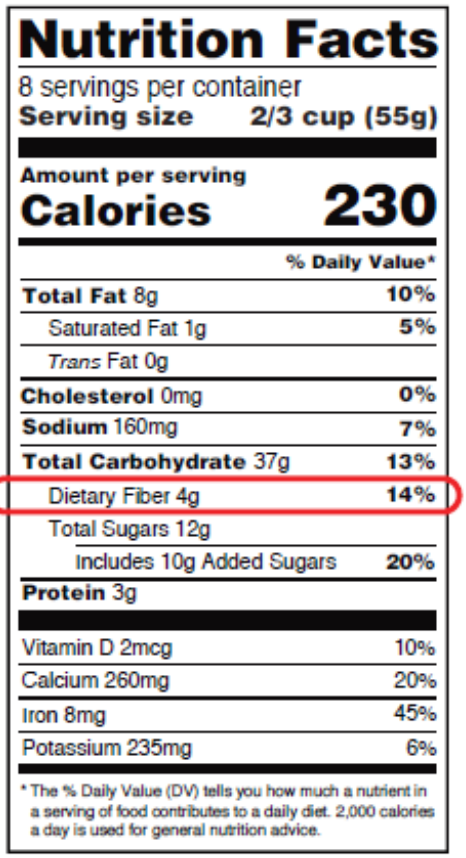
脂肪	
可以在饮食中摄入的食物	**需要限制的食物**
• 用橄榄油或菜籽油等少量脂肪烹饪的食物	• 高脂肪食物，如油炸食品

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®） • 复水饮料（如 Pedialyte® 或自制复水饮料）	**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。



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

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)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（½ 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
○ 浓肉汤 ○ 酪乳 ○ 奶酪 ○ 经商业预制或加工的包装食品（如方便快餐） ○ 泥状罐装汤（顺滑且易于吞咽） ○ 咸脆饼干 ○ 咸饼干 ○ 酱油 ○ 调味盐 ○ 番茄汁	○ 香蕉 ■ 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。 ○ 西兰花 ○ 椰子水 ○ 鸡肉、鱼肉和小牛肉 ○ 不含果肉的橙汁 ○ 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 ○ 去皮土豆 ○ 豆浆 ○ 番茄汤或蔬菜汤 ○ 火鸡 ○ 酸奶

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

○ 带皮苹果 ○ 豆芽 ○ 卷心菜（生） ○ 芹菜 ○ 中国蔬菜 ○ 玉米 ○ 黄瓜 ○ 干果 ○ 葡萄 ○ 青椒	○ 蘑菇 ○ 坚果和种子 ○ 豌豆 ○ 爆米花 ○ 调味品和橄榄 ○ 绿叶沙拉 ○ 菠菜 ○ 蔬菜和水果皮 ○ 全谷物

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	
○ 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：

- 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® 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：

- 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 ≥ 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 an Ileostomy - Last updated on January 11, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利