

腸造口飲食護理指導

一、控制氣味：

排泄物有糞便氣味，或是食物消化產生的酸臭味，提供您認識會影響腸造口排泄的食物：

產臭（氣）食物	易腹瀉
蛋、蒜、洋蔥、魚、甘藍菜、酒、蘆筍	酒、甘藍菜、菠菜、綠豆、咖啡、辣椒、水果（生）
產氣食物	易腸阻塞
青豆、甘藍菜、洋蔥、啤酒、起司、碳水化合物飲料	堅果類、葡萄乾、爆米花、籽、生菜、芹菜、小麥（白米不會）、香菇、玉米

二、飲食攝取：

- 1、迴腸造口病患，需採低渣食物，因高纖吸水份增加糞便堆積，容易導致腸阻塞。
- 2、術後 6～8 週可漸進式增加纖維性食物。
- 3、迴腸造口易流失大量水份及電解質（鈉鉀），鼓勵補充 2～3 公升水份，並喝運動飲料補足體液電解質。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>