屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

大腸直腸癌之飲食衛教

編　　號	ND 外-036
製訂日期	2004.10
五修日期	2026.04

一、飲食原則：

(一)術後飲食原則由低纖軟質飲食逐步轉為正常的飲食。
(二)均衡的飲食，維持適當的體重。
(三)多選用未經碾製之五穀類和未經加工的莢豆類及乾豆類。
(四)多攝取含纖維質高的新鮮蔬菜、水果。
(五)多攝食含維生素 A 或胡蘿蔔素豐富的食，如深綠色、深黃色之蔬菜、水果。
(六)多攝食含維生素 C 豐富的食物，如蕃石榴、柑橘類及新鮮蔬菜。
(七)多選擇新鮮及自然食，少食用醃漬、煙燻或加硝配製的食物。
(八)少吃油炸等高脂肪食物，烹調時可多採用清蒸、清燉、水煮、滷、涼拌等方式。
(九)烹飪用油勿反覆高溫油炸，以免變質。
(十)每天須喝 8 至 10 杯水(2000~2500 cc)，以防便秘。

- **常用食品膳食纖維質含量**

穀類		蔬菜類	
燕麥片	12.1	地瓜葉	4.1
糙米	6.1	豇豆	4.0
胚芽米	5.3	鮮香菇	3.7
白米	2.7	胡蘿蔔	3.3
根莖類		紅莧菜	3.2
牛蒡	7.8	青花菜	3.2
蓮藕	4.1	波菜	2.5
芋頭	3.7	水果類	
蕃薯	3.0	泰國拔	8.2
豆類		桶柑	7.1
紅豆	39.8	水梨	5.7
黃豆	32.4	小蕃茄	4.3
綠豆	30.7	木瓜	3.5
毛豆	12.4	紅西瓜	3.4

※每日纖維質的建議攝取量為 20~35 公克。※肉、魚、蛋、奶類、油脂類幾乎不含纖維質。

- **每日飲食的建議攝取量：**

類　別	份　量	份量單位說明	多選用食品	少選用食品
奶　類	1-2 份	每份：牛奶 1 杯(240 cc)或全脂奶粉 4 湯匙或脫脂奶粉 3 湯匙	脫脂或低脂牛奶及其製品	全脂奶類及其製品
肉、魚、蛋、豆類及其製品	4 份	每份：肉類 1 兩(約 35 公克)或雞蛋 1 個或豆腐 1 塊(100 公克)	去除皮層及肥肉部份的瘦肉類。 未加工的豆類，如：黃豆、毛豆等。	三層肉、蹄膀、肥肉、油豆腐、炸臭豆腐等。煙燻、加硝製品，如：燻魚、香腸、臘肉、火腿、培根等。
五　穀根莖類	3-6 碗	每碗：飯 1 碗(200 公克)或士司麵包 4 片或中型饅頭 1 個	糙米飯、胚牙米飯、燕麥片、全麥麵包、蕃薯等。	白米飯、白吐司及油飯、甜勿糕、炒飯、炒麵等。
油 脂 類	2~3 湯匙	每湯匙：15 cc(約 3 茶匙) (湯匙為喝湯用之磁湯匙)	植物油	動物油
蔬 菜 油	3~5 碟	每碟：煮熟蔬菜約 2/3 碗	深黃色及深綠色蔬菜，如：胡蘿蔔、紅莧菜、地瓜葉、菠菜等。	各種過濾蔬菜汁及醃製醬菜，如：醃黃蘿蔔。
水 果 類	2~4 份	每份：中型橘子 1 個或葡萄 13 粒	新鮮水果，如：柑橘類、蕃石榴、木瓜等。	各種過濾果汁及醃製品如：密餞。

※ 諮詢電話：08-7368686 轉_____

屏基關心您 祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【大腸直腸癌之飲食衛教】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日