



# 飲食原則

均衡的飲食與適當的營養，不僅可以遏止癌症的生長，還可以減輕治療的不適；而紅肉、加工肉品、煙燻、燒烤、酒精、高油脂食物等都必需避免以降低再復發

## 維持理想體重

研究發現，體重過重或肥胖者，尤其是腹部肥胖，會增加大腸直腸癌的復發危險

## 提高蔬果與全穀類的攝取

大量的蔬果與全穀攝取有降低大腸直腸癌的發生

研究發現這些食物中的營養素可有效降低大腸直腸癌的發生

營養素	食材舉例
葉酸	深綠色蔬菜、魚油、蛋黃、菠菜、南瓜、馬鈴薯、香蕉、豆類等
含硫化合物	高麗菜（甘藍菜）、白菜、花菜、綠花菜等
多醣體	香菇、洋菇、鴻喜菇、巴西蘑菇、木耳等
$\beta$ -胡蘿蔔素	黃紅色的蔬菜與水果，如胡蘿蔔、蕃茄、黃紅心番薯、木瓜、菠菜等
維生素C	黃紅色蔬菜與水果中，如番石榴、柑橘類、檸檬、奇異果、青辣椒等
維生素E	全穀類、小麥胚芽、蛋黃、堅果類、綠色蔬菜等
蒜辣素	大蒜、洋蔥等，宜由自然食物中攝取
膳食纖維	糙米、五穀米、燕麥、薏仁、番薯、芋頭等 可改變腸內微生物的菌相，減少致癌物的成長，並可使糞便體積增加，因而稀釋了致癌物的濃度，同時可刺激腸道的蠕動，加速糞便排空時間，而減少致癌物作用於腸壁的時間，能有效預防腸癌發生。

## 降低油脂攝取

高量油脂的攝取會提高大腸直腸癌的罹患率，飲食上必需減少油脂量

- 1.選用瘦肉：雞肉<魚肉(不含魚腹肉)<鴨肉<豬肉<羊肉<牛肉。
- 2.烹調時，應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等，避免油炸、煎、炒烹調。
- 3.肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。
- 4.烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應避免食用。
- 5.改選低脂或脫脂乳製品。

另建議選用好油： 橄欖油、花生油、芥花油、茶油、麻油

## 選取優質蛋白質

研究發現攝取較多動物性脂肪者容易得癌症，而攝取魚類則發生較低

- ①降低紅肉和加工肉品的攝取(如香腸、火腿、熱狗等)，可顯著的降低結腸直腸癌的發生
- ②研究指出每天攝取一份黃豆製品（如：一杯豆漿、一塊豆腐或吃黃豆糙米飯）可降低大腸直腸癌發生率，能更加有效的對抗癌症。
- ③深海魚(鮭魚、鮪魚)魚油中的 $\omega$ -3 脂肪酸 (DHA、EPA) 能抑制發炎與腫瘤。

## 適量鈣質

研究指出多補充鈣質可降低腸黏膜細胞增生預防發生大腸癌

鈣質的來源分成動物性及植物性兩種

動物性食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾、乾蝦米以及牡蠣

植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、金針及高麗菜干。

-適度照射陽光促進維生素 D 來幫助鈣質的吸收，每日約 15 分鐘即可。

◆避免鈣質流失：選擇高鈣食物，少喝濃茶、咖啡及碳酸飲料，戒煙，適度日曬。

## 術後飲食的調整

大腸直腸癌患者若有接受手術則須採漸進式調整飲食

術後飲食：水→清流質→流質→低渣飲食→一般飲食

- ①清流質：米湯、過濾果汁、運動飲料、糖水等（<48 小時）
- ②流質：濃湯、蛋花湯、豆漿、蒸蛋、果汁、牛奶、愛玉、藕粉等
- ③低渣飲食：選擇精緻穀類、過濾蔬果汁、加工精緻的豆製品、絞碎剝碎、煮爛的瘦肉、家禽（去皮）、魚、家畜等，避免皮筋、易產氣、高纖蔬果、奶及奶製品、油炸、油煎、滷製過久的食物，如滷蛋、豆乾等，避免刺激性及會產氣的食物，如花椰菜、高麗菜、未加工豆類、韭菜等。

<注意事項>

-切除部位在結腸，易因水分吸收能力下降，糞便不易成形或偏稀，因此需減少纖維質及不易消化的食物攝取，如竹筍、芹菜、老葉、牛奶、糙米、紅豆、綠豆、未去筋的肉、堅果。

-如出現便秘則可酌量進食蜂蜜、香蕉及水梨等暢便滑腸的食物。

-補充含鉀的食物，例如香蕉、柑橘、南瓜、杏仁、黃豆等。

**腸造口注意事項：**

患者易有脹氣所以應減少攝取容易產氣的食物：洋蔥、青椒、韭菜、蘆筍、未加工豆類等。