

四、飲食Q&A

Q1：便秘時，怎麼辦？

A：確認熱量、飲水與纖維攝取足夠搭配適當的運動。

1. 管灌飲食：

- (1) 選擇高纖維配方或另外添加膳食纖維(非水溶性纖維)，注意水分必須足夠。
- (2) 可添加低糖優酪乳，培養腸內好菌乳酸菌的生長。

2. 流質飲食：

- (1) 每天蔬菜應攝取1.5碗(熟，葉菜)。
- (2) 水果去皮連果肉一起食用。

Q2：腹瀉時，怎麼辦？

A：先確認腹瀉原因，飲食減少刺激。

1. 管灌飲食：

- (1) 選擇水溶性纖維較多的配方。
- (2) 添加酵母粉。
- (3) 均衡營養配方粉末以米湯取代水來泡製。

2. 流質飲食：

- (1) 奶粉可選擇低乳糖配方。
- (2) 水果部分可選用蘋果、木瓜、香蕉、梨子等水果。

Q3：若吃不完建議份量，怎麼辦？

A：採用濃縮飲食，營養價值高的先吃。

1. 管灌飲食：

- (1) 液體配方：選擇濃度較高的配方，如：安素雙卡、立攝適2.0(每罐約450大卡)。
- (2) 粉末配方：減少沖泡的水量。

2. 流質飲食：

- (1) 稀飯可部份用糖貽或多卡取代。
- (2) 魚肉類可用補體素90或三多奶蛋白p93奶粉取代。

Q4：為什麼要量體重？

A：體重是最直接反應當前營養攝取狀況是否充足的指標。為避免不自覺的營養缺乏，建議應每週測量。若有體重減低情形發生，應適當增加每日營養攝取量。

參考資料：

ESPEN guideline on nutrition in cancer Patients 2017 營養部提供。

制定日期：2003年6月

修訂日期：2019年9月(第十一版)

編碼：5736-單張-中文-087-11

口腔外科術後 營養須知



護理部、營養部製作

諮詢專線：(04)7238595轉3041

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、飲食注意事項

1. 管灌飲食：由於食物直接灌食進入腸胃道消化吸收，因此需：

- (1) 避免溫度過熱或過冷。
- (2) 避免太油膩。
- (3) 避免酒精成分。
- (4) 食物須過篩(防阻塞管子)。
- (5) 食物應避免細菌孳生。

2. 流質飲食：為避免刺激傷口，及保護口腔食道黏膜，飲食應：

- (1) 避免炸食、粗硬食物。
- (2) 避免溫度太燙、太酸。
- (3) 不論傷口痊癒與否，均應避免煙、酒、檳榔等強刺激物。
- (4) 若喉、食道有傷口，而醫師建議可以由口進食，建議吞嚥由少量逐漸增加，視個別情況增減。

3. 參考菜單

舉例：理想體重55-60公斤者，一日所需熱量為1800大卡，建議菜單如下：

(1) 管灌飲食：商業均衡營養配方。

◎液體配方：7-8罐/天，如愛速康、安素、立攝適(每罐250大卡)

◎粉末配方：如益力康、益力壯。

◎餐別：5餐(依病人消化吸收情形而定)。

◎每餐：9湯匙，沖320c.c.(另加精鹽1/4茶匙/次，2次/天)。

(2) 流質飲食：菜色內容可做變化，份量不變。

餐別	內容
早餐	叻仔魚粥(叻仔魚1湯匙、蛋1個、稀飯1碗半、蔬菜半碗、1茶匙沙拉油、鹽)
早點	地瓜牛奶(鮮奶240c.c、地瓜半碗、砂糖)
午餐	瘦肉粥(瘦肉2湯匙、豆腐半塊、稀飯1碗半、蔬菜半碗、1茶匙沙拉油、鹽)
午點	蔬果汁(2個柳丁、胡蘿蔔1/5條)
晚餐	海鮮粥(鮮魚2湯匙、蚵1湯匙、稀飯1碗半、蔬菜半碗、1茶匙沙拉油、鹽)
晚點	奶粉3湯匙、麥粉3湯匙

二、食物份量

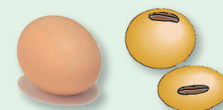
◎五穀根莖類(3份)如下：

稀飯1碗半
=麵或麵線1碗半
=芋頭或地瓜或馬鈴薯170公克
=多卡或糖貽(商業配方)5湯匙



◎肉豆魚蛋類(1份)如下：

魚或肉2湯匙平匙
=蛋一顆
=盒裝豆腐半盒=三角油豆腐2塊
=補體素90(高蛋白)1.5湯匙平匙



◎蔬菜類(1份)如下：

嫩葉蔬菜半碗=瓜類蔬菜1碗



◎油脂類(1份)如下：

植物油1茶匙=堅果1湯匙



◎水果類(1份)如下：

小1顆(棒球大小，如：柳丁)
=大半顆
=切小塊，碗裝八分滿



◎奶類(1份)如下

低脂奶粉2湯匙=鮮奶240c.c.



三、單位簡介

1湯匙=標準量匙1湯匙

1碗=容量250c.c.的標準碗

1茶匙=1/3湯匙