



飲食與排便管理

Diet and Bowel Management



纖維及液體

攝入充足的纖維及液體對保持排便順暢至關重要。纖維能將液體留在腸道中，起到控制排便的作用。這能增加便量，對乾/硬的大便（便秘）和稀/溏的大便都能起到改善作用。纖維還有助大便沿腸道移動，並有助排便。下文將描述兩類纖維，即可溶和不可溶纖維。如果您的纖維量不夠高，則應在兩週時間裡逐漸增加纖維量。為了使增加的纖維發生作用，您需要攝入充足的液體。

！ 每天至少喝 **2.5 公升（10 杯八盎司 / 安士容量的玻璃杯）液體**
！ 您每天的飲食至少要有 **25-30 克纖維**

不可溶纖維無法為人體所消化。因此，它會進入消化系統，協助排便。

可溶纖維是一種較溫和的大塊纖維，能被人體部分消化。這種纖維與降低膽固醇相關。

改善便秘小貼士

- 一天三餐都包含額外的纖維，但早餐時務必集中進食纖維
- 集中進食富含**不可溶纖維**的食物
- 例如：亞麻籽、麥麩、**帶皮** 的水果和蔬菜、綠葉蔬菜、全麥麵包及義大利麵食 / 意大利粉
- 避免：高脂食物、白米飯、蘇打餅乾、薯條
- 小貼士：考慮在沙拉、甜品中添加麥麩，或在菜餚中（如濃湯、香辣肉醬、肉餡糕）加入麥麩

改善稀便小貼士

- 一天三餐都包含額外的纖維，但每天早餐時務必至少進食 **10 克**。
- 集中進食富含**可溶纖維**的食物。
- 例如：南瓜、燕麥片及燕麥製品、洋車前草（存在於某些穀物及車前草籽殼中）、白米飯、蘇打餅乾、香蕉、蘋果醬、胡蘿蔔及**去皮** 蘋果。
- 避免會刺激消化道的食物。這些食物因人而異，但可包括：梨、咖啡因、酒精、巧克力、濃烈的辛辣香料及黑胡椒。
- 避免大量進食糖、蜜餞、糖漿及無糖蜜餞，因為這些產品會造成更多的水分積聚在腸道中。

如需更多資料，請聯絡您的營養師。

編制：Pat Gottschalk	更新：2011-03-01
免責聲明：此資料僅供參考。具體醫學問題或治療，請諮詢合資格的醫務人員。Toronto Rehab（多倫多康復院）不因本出版物中的錯漏造成任何損失或損害而對任何一方承擔責任，並否認負有責任。	©2010 Toronto Rehab. 本資料可重印，但僅限非商業用途。www.spinalcordconnections.ca
客戶姓名：	發放日期：





飲食與排便管理

Diet and Bowel Management

請注意，食物中的纖維量不會隨烹飪而變化，所以食物生吃或熟吃都可以。

食物	食物份量	纖維 (克)
蔬菜和水果		
煮熟的綠豌豆	125 毫升 (1/2 杯)	3.7 – 5.6
煮熟的帶皮土豆 / 薯仔	1 個中等大小	2.8 – 4.3
煮熟的毛豆/嫩大豆	125 毫升 (1/2 杯)	4.3
菠菜	125 毫升 (1/2 杯)	2.3 – 3.7
鱷梨 / 牛油果	½個	6.7
帶皮的梨	1 個中等大小	5.0
覆盆子 (raspberry) 或黑莓	125 毫升 (1/2 杯)	4.0 – 4.2
橙	1 個	3.6
煮熟的菜花 / 椰菜花 (cauliflower)	125 毫升 (1/2 杯)	1.8 – 2.6
煮熟的新鮮或冷凍 / 急凍花椰菜 (broccoli)	125 毫升 (1/2 杯)	2.0 – 2.3
煮熟的胡蘿蔔 / 紅蘿蔔	125 毫升 (1/2 杯)	2.2
煮熟的新鮮或冷凍 / 急凍玉米 / 粟米	125 毫升 (1/2 杯)	1.7 – 2.2
穀物製品		
麥麩 (100%麥麩、全麥麩、全麥麩芽)	30 克	10.0 – 12.0
生麥麩 (玉米、小麥、大米)	¼杯	4.2 – 15.8
燕麥麩鬆餅	1 小個	3.0
麵包 (全麥、黑麥)	1 片 (35 克)	2.0 – 2.4
煮熟的義大利麵 / 意大利粉 (白全麥)	125 毫升 (1/2 杯)	1.3 – 2.4
米飯 (褐色野米)	125 毫升 (1/2 杯)	1.5 – 2.0
肉與替代食品		
煮熟的豆類 (小白豆、黃豆、黑豆、斑豆、腰豆、海軍豆)	175 毫升 (¾ 杯)	8.6 – 13.8
煮熟的小扁豆	175 毫升 (¾ 杯)	6.2
煮熟的鷹嘴豆	175 毫升 (¾ 杯)	5.5
乾椰蓉	125 毫升 (1/2 杯)	7.8
全杏	60 毫升 (1/4 杯)	3.8 – 4.1

如需更多資料，請聯絡您的營養師。

編制：Pat Gottschalk	更新：2011-03-01
免責聲明：此資料僅供參考。具體醫學問題或治療，請諮詢合資格的醫務人員。Toronto Rehab (多倫多康復院) 不因本出版物中的錯誤造成任何損失或損害而對任何一方承擔責任，並否認負有責任。	©2010 Toronto Rehab. 本資料可重印，但僅限非商業用途。www.spinalcordconnections.ca
客戶姓名：	發放日期：