

脊髓損傷後，人們可能需要改變飲食才能排便。對於某些人來說，排便是按計劃進行的。吃得好可以改變您的腸道護理並輔助通便藥的服用。

改善纖維和水的攝入量也有幫助。您可能會發現一些食物可以幫助減少意外排便和便秘。

吃適量的纖維

纖維是一種不被消化的碳水化合物。它能通過您的身體而不被分解。纖維增加糞便的體積，幫助它通過腸道。這有助於您更好地排便。它存在於植物性食物中，例如蔬菜、新鮮水果、全穀物、豆類、堅果和種子。

吃適量和適當類型的纖維很重要。過多的不溶性纖維會導致軟便和腹瀉。纖維太少會導致大便困難和便秘。如果您目前沒有攝入足夠的纖維，請慢慢增加攝入量。從每天 15 克纖維開始，然後慢慢努力實現規律排便。

這可能是每天 **25 到 30 克纖維**（約 1 盎司）。有些人可能無法忍受高纖維飲食。如果攝入過多纖維並不能使您感覺良好，請減少飲食中的纖維含量。對於大多數人來說，儘量每天喝 **2 到 3 升水**（8-12 杯）。在沒有喝足夠的水的情況下過快地增加纖維可能會導致便秘。

纖維種類

不溶性纖維 不能被消化。它通過消化系統並幫助排便。食物包括：亞麻籽、麥麩、帶皮水果和蔬菜、綠葉蔬菜、全穀物麵包和麵食。

可溶性纖維 是一種更溫和的「膨脹」纖維，您的身體可以部分消化。這種纖維可以降低膽固醇。食物包括南瓜、燕麥片和燕麥製品、洋車前子（在某些穀物和美達施纖維粉中）、香蕉、蘋果醬、胡蘿蔔和去皮蘋果。

嘗試每天吃 **25-30 克纖維**。每天喝 **2-3 升**（8-12 杯）液體。

如需更多資訊，請聯繫您的營養師。

自理

原文作者：派特·戈特沙爾克（Pat Gottschalk）。©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。2022 年審核，版權所有。**免責聲明：**資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網不承擔並否認對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害的責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

減少便秘

便秘是排便時難以排出的硬便。量不夠大，不足以排便，並且無法完全排空。不溶性纖維幫助您的結腸將水分從您的身體吸收到您的糞便中。這使它更柔軟，更容易通過。如果您經常便秘，請多吃富含纖維的食物。

從每天在一餐中添加額外的纖維開始，如果可以忍受，逐漸添加到其他餐中。

記得在增加纖維的同時多喝水。

- 專注於**不溶性纖維**含量高的食物。
- 將麥麩添加到冰沙、燕麥片或麥片中。

改善軟便和腹瀉

糞便中過多的水會導致軟便和腹瀉。它會增加您發生意外排便的風險。可溶性纖維吸收水分形成凝膠，減緩消化。這可以防止糞便在腸道中移動得太快，並有助於改善腹瀉。成形的大便可以更容易從腸道完全排空。

- 在水果、蔬菜和全穀物的所有膳食中至少包含一份可溶性纖維。
- 避免吃會影響消化道的食物。這可能包括咖啡因、酒精、濃香料和黑胡椒。
- 大量食用含人造甜味劑的糖、巧克力、糖果、糖漿和無糖食品會導致脹氣、腹脹和腹瀉。
- 避免高脂肪食物和薯片。

人們對食物的耐受性不同，如果食物不適合您，請減少攝入量並尋求健康專家的建議。

這張表可以幫助您找到高纖維食物。用它來找到每日纖維攝入量的適量。

食物	份量	纖維（克）
蔬菜水果		
熟青豆	125 毫升（1/2 杯）	3.7-5.6

如需更多資訊，請聯繫您的營養師。

自理

原文作者：派特·戈特沙爾克（Pat Gottschalk）。©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。2022 年審核，版權所有。**免責聲明：**資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網不承擔並否認對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害的責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

帶皮熟馬鈴薯	1 中	2.8-4.3
熟毛豆/小黃豆	125 毫升 (1/2 杯)	4.3
菠菜	125 毫升 (1/2 杯)	2.3-3.7
牛油果	½ 水果	6.7
帶皮梨	1 介質	5.0
覆盆子或黑莓	125 毫升 (1/2 杯)	4.0-4.2
柳橙	1 個水果	3.6
熟花椰菜	125 毫升 (1/2 杯)	1.8-2.6
新鮮或冷凍的熟西蘭花	125 毫升 (1/2 杯)	2.0-2.3
熟胡蘿蔔	125 毫升 (1/2 杯)	2.2
新鮮或冷凍的熟玉米	125 毫升 (1/2 杯)	1.7-2.2
穀物製品		
麩皮 (100% 麩皮, 全麩皮)	30 克	10.0-12.0
生麩皮 (玉米、小麥、大米)	¼ 杯	4.2-15.8
松餅, 燕麥麩	1 小	3.0
麵包 (全麥、黑麥)	1 片 (35 克)	2.0-2.4
熟意面 (白色, 全麥)	125 毫升 (1/2 杯)	1.3-2.4
熟大米 (棕色, 野生)	125 毫升 (1/2 杯)	1.5-2.0
肉類和替代品		
熟豆子 (小白豆、黃豆、黑豆、斑豆、芸豆、海軍豆)	175 毫升 (3/4 杯)	8.6-13.8
熟扁豆	175 毫升 (3/4 杯)	6.2
熟鷹嘴豆	175 毫升 (3/4 杯)	5.5
椰子幹塊碎片	125 毫升 (1/2 杯)	7.8
整個杏仁	60 毫升 (1/4 杯)	3.8-4.1

如需更多資訊, 請聯繫您的營養師。

自理

原文作者: 派特·戈特沙爾克 (Pat Gottschalk)。©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。2022 年審核, 版權所有。**免責聲明:** 資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療, 請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網不承擔並否認對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害的責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sb3-2015-11-23