



如您在寻找替代食物方面遇到困难，请咨询您的营养师。

5. 减少进食和饮水时所产生的气体和腹胀的方法:

- 每天进食 5 至 6 次小餐，或每隔 2 至 3 小时进食一次。
- 细嚼慢咽并充分咀嚼食物。
- 避免用餐时过多交谈。
- 避免嚼口香糖和含硬糖。餐间饮少量水，切勿随餐饮用。
- 选用玻璃杯而非瓶子喝饮料。
- 减少碳酸饮料摄入
(例如: 汽水、苏打水、气泡水和啤酒)。
- 减少咖啡和茶的摄入。咖啡去奶泡。
- 请勿使用吸管吸饮或用勺子啜饮。

我应该遵循这项建议多久？

请在整个治疗期间遵循本营养指南。
治疗结束后即可恢复日常饮食习惯。

欢迎您联系我们预约或了解更多信息。

- 📞 +603-7491 9191
- 📞 +6019-297 1150
- 📠 +603-7491 1483
- ✉️ smc@sunway.com.my

营业时间:

- 星期一至星期五 : 8.30am - 5.30pm
 星期六 : 8.30am - 1.00pm
 星期天和公共假期休息

Sunway Medical Centre Sdn Bhd

(341855-x)
No. 5, Jalan Lagoon Selatan, Bandar Sunway,
47500 Subang Jaya, Selangor, Malaysia



SUNWAYMEDICAL

+603-7491 9191

sunwaymedical.com



肠道准备

肠道准备



肠道准备(排空直肠)可以减少肠道气体积聚，保持肠道形态的一致性，从而提高治疗的准确性。这降低了肠道长期副作用的风险。

如果需要在治疗前排出气体和粪便，您的治疗时间可能会显著延长。因此在整个放射治疗期间，减少胀气和腹胀极为重要。

我应该如何进行肠道准备？

1. 您的放射治疗团队将会给您特别的指示。

请在预约时间前至少 _____ 小时排空肠道(排便)。

药物: _____

饮食指示: _____

(例如: 预约前吃简便午餐)

其他指示: _____

*如果没有特别说明, 您不需要在预约前排空肠道。

2. 限制食用带有“无糖”标签的食物，因为它们通常含有被称为“糖醇”的人工甜味剂。这些糖醇常见于无糖口香糖和糖果中。

3. 通过以下方法保持规律的排便 (每天至少一次):

保持活跃: 散步、做家务或多站少坐。这些活动有助于食物通过消化系统。

两餐之间饮用: 水、非乳制奶类饮品或清汤都是不错的选择。

如果医生有建议您限制或控制液体摄入，请咨询您的医生。

4. 保持健康饮食，并避免食用下列容易产生气体的食物:

蔬菜与豆类

- 芦笋 和 黄豆
- 各种豆类 (例如: 黑豆、蚕豆、红腰豆)
- 苦瓜、花椰菜 (菜花)
- 卷心菜 (包菜) 和 扁豆 (dhal)
- 大蒜 和 韭葱
- 蘑菇 和 洋葱
- 豌豆 和 臭豆 (petai)
- 青葱 (白色部分)
- 榴莲 和 马铃薯



水果

- 苹果和苹果汁
- 香蕉 (熟的)
- 芒果和桃子
- 梨和梨汁
- 李子和葡萄干
- 西瓜



奶类与乳制品

- 起司 (奶酪)
- 牛奶和羊奶
- 冰淇淋和优格 (酸奶)



其他

- 淡奶或炼乳 (甜炼乳)
- 麸皮和全麦面包
- 坚果与种子
- 甜味剂
(例如: 高果糖玉米糖浆和蜂蜜)

