

# 一般腸胃消化道手術後 飲食原則

## 手術後飲食原則

- 1.無刺激性：選擇不會促使胃液分泌或是使胃黏膜組織受到損傷的食物。
- 2.低纖維質且避免產氣：纖維質大都來自植物性的食物，在人體中不易被消化吸收，如：穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、蔬菜中粗組織等，這些比較粗糙的物質，容易使胃腸受損，應該避免攝食。
- 3.易於消化且低油：煎、烤及油炸的食物較不易消化，盡量避免使用；蒸、煮、燉、糊泥狀的食物，比較容易消化。
- 4.足夠營養：在飲食攝取上仍以六大類食物為主，儘可能廣泛的選擇各種食物，以獲得各類營養素。

## 飲食進展

- 1.排氣後先喝水
- 2.清流質食物：  
水、運動飲料、過濾後的清果汁或蔬菜清湯、去油清湯或米湯、蜂蜜、糖漿、水果冰和冰棒。
- 3.溫和半流質飲食：  
將稀飯、蔬菜及魚肉類煮成鹹粥狀，即可食用。

## 4.溫和軟質食物：

蘇打餅乾、白麵包、小餐包、吐司、饅頭、即溶的麥片、稀飯、麵條、馬鈴薯、粥、果泥或菜泥（新鮮或嬰兒食品）、鬆軟的蛋糕、布丁、奶昔、冰淇淋、黃豆製品（豆漿、豆腐、原味豆花）、不加糖之牛奶、嫩而纖維低之嫩葉以及瓜果類、去皮去籽甜度酸度較低之水果或果汁。  
少量多餐、細嚼慢嚥，選擇軟質、低油、容易消化的食物如下表。

## 5.一般食物：

儘可能的少量多餐。小心產氣性食物：豆類、瓜類、十字花科蔬菜、青椒、洋蔥、牛奶及相關奶製品；身體可能無法耐受油膩和油炸的食物，也需減少攝取。

## 手術後溫和軟質食物選擇表

食物種類	可食用	不可食用
奶類及其製品	不加糖奶類及其製品。	調味乳，煉乳及加糖奶製品。
肉、魚類	1.去皮、去筋的嫩肉類，瘦絞肉。鮮魚、蛤蜊等。 2.家畜：牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬里肌等。 3.家禽(去皮)：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉。	1.含皮、筋，油炸、油煎的肉類、魚類；雞肫、鴨肫、牛筋等。 2.油脂成份高的肉類：動物皮、五花肉、豬皮、豬腳、牛腩、香腸、培根、熱狗等。
蛋類	蛋類：蒸蛋、蛋花湯。	蛋類：煎蛋、滷過久的硬蛋。

食物種類	可食用	不可食用
豆類及其製品	加工精製的豆製品：豆漿、豆腐、豆干、豆花、豆簽、麵腸等。	未加工的豆類，如黃豆、蠶豆等。
主食類	精緻的五穀類及其製品，如白米(乾飯、稀飯)、麵條、麥片、饅頭、吐司、米粉、冬粉、西谷米、粉圓、餃子皮、餛飩皮、蘇打餅乾、馬鈴薯、山藥、南瓜等。	不易消化的糯米。 高纖維的主食：如未加工的綠豆、紅豆、薏仁、蓮子。
蔬菜類	嫩葉菜類、瓜類：菠菜、莧菜、地瓜葉、紅蘿蔔、絲瓜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜等。	1.纖維較粗的蔬菜：芹菜、竹筍、牛蒡、蔬菜的梗莖及老葉 洋菇、香菇。 2.生的蔬菜或容易產氣的食物：蘆筍、豆子、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、高麗菜芽、花椰菜、韭菜、生的小黃瓜。

食物種類	可食用	不可食用
水果類	1.各種過濾果汁。 2.纖維含量少且去除皮、籽：梨子、木瓜、香蕉、葡萄、水蜜桃、櫻桃、蓮霧、蘋果。或是哈密瓜、西瓜、香瓜、枇杷、荔枝、龍眼等。	過高纖維的水果：番石榴、棗子、釋迦、鳳梨、奇異果。 堅果類，如腰果、核桃等。
油脂類	植物性烹調用油，如沙拉油等。	加水果及堅果類製成的蛋糕與派。
點心類	天使蛋糕、蘇打餅乾、無糖果凍。	油炸食品、奶油、乳瑪琳、洋芋片、冰淇淋、爆米花、碳酸飲料濃茶、咖啡、可樂及其他含咖啡因飲料。 刺激性的食物：辣椒、大蒜、芥末或胡椒

諮詢專線：04-24632000 轉 55238、55239 ( 營養課 )

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30