

胃部手術後飲食原則

目的

提供胃部術後病人適當的營養，減少病人術後發生營養不良、體重減輕、腹瀉、脹氣、傾食症候群等問題。

胃切除後的飲食

- 胃切除後少了儲藏功能，如果吃飯速度太快或太多，容易產生腹脹、前胸不舒服，建議少量多餐，建議每天可以進食五到六次，且以八分飽為準。
- 胃切除後缺乏研磨功能，初期做菜的時候可以將食物儘量剁碎或煮的較稀爛。
- 胃會分泌內在因子，內在因子可以幫助維他命 B 12 的吸收，而紅血球生成需要維他命 B 12，因此如果缺乏內在因子則易引起惡性貧血。所以全胃切除的病人必預定期接受維他命 B 12 的注射。

術後飲食原則

1. 定時定量、少量多餐，選擇軟細容易消化的食物。
2. 飯前、飯後均需休息，進餐時需細嚼慢嚥。
3. 每餐食物都含有蛋白質豐富的食物，如蛋、肉、魚類、豆製品。
4. 廣泛攝取各種食物，以獲得均衡營養。
5. 供應型態以軟質、溫度適中、固態的食物為主，湯汁及開水需於飯後30-60分鐘後食用。

6. 忌食加糖及含酒精的食物，避免太冷、太熱、刺激性或調味太濃的食物。

7. 必要時需補充維生素及礦物質。

胃手術治療後可能會發生的營養問題

1. 體重減輕

進食後初期可能會有暫性時消化不良的問題，必需改變飲食習慣。飲食由清流質、半流質、軟質，最後是固體食物，採少量多餐，高蛋白、低脂肪的食物，減輕胃部負擔增加營養吸收。

2. 傾倒症候群

食物和液體太快進入小腸，高濃度的碳水化合物在小腸內迅速被消化、吸收，使血糖快速上升，促使胰島素分泌過量，因而發生反應性低血糖，因此術後初期應需嚴格限制甜食，而後再慢慢增加甜食的攝取。爲了減緩胃排空的速度，進食時，採半坐臥的姿勢，餐後向左側躺30分鐘。

3. 腹瀉

手術後可能會腹瀉，這是因為神經性的損傷，尤其是迷走神經主枝切除者，發生率會較高。建議您儘量不要進食含乳糖的食物，其症狀會隨著時間而改善。

4. 貧血

胃切除後，鐵質、維生素B12和葉酸會有吸收不良的情形，建議多因攝取含鐵質的食物，如：瘦肉、貝類、全穀類及綠色蔬菜等來補充身體所欠缺的養分。

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。

食物種類	可食用	不可食用
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。
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

食物種類	可食用	不可食用
蔬菜類		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
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