

## - 胰臟疾病 -

# Whipple胰十二指腸切除手術後 飲食原則

### 手術

- 1.治療胰臟癌最常用的術式是Whipple，手術切除部位包括：
  - 一部分的胰臟
  - 一部份的小腸（十二指腸）
  - 一部分的胃
  - 膽囊和部分的膽管
- 2.少數人在胰臟手術後，需要服用消化酵素以幫助消化食物中的脂肪和蛋白質（依消化吸收症狀決定是否需要服用）。
- 3.手術後可能會罹患糖尿病而需要注射胰島素治療，對於手術前已罹患糖尿病者，有可能會發生血糖容易偏高的問題而需增加胰島素劑量。

### 飲食問題

胰臟癌的治療無論是手術、放射治療或化學治療對身體消化的能力都會有影響，引發一些飲食的問題，包括：

- 沒有胃口，缺少消化酵素以致無法吸收食物中的營養素
- 體重減輕
- 噁心和嘔吐
- 腹瀉
- 糖尿病（高血糖）

### 術後飲食注意事項

- 1.無刺激性：選擇不會促使胃液分泌或使胃黏膜組織受到損傷的食物。
- 2.少量多餐，每2~3小時吃一次，尤其術後開始進食更應遵守每餐少量進食原則。
- 3.低纖維質且避免產氣性食物（應維持1至3個月，並依腸胃腹脹狀況調整）：
  - 避免攝食高纖維食物，如：穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、蔬菜的粗梗或粗組織等。
  - 避免易腸氣的食物，如豆類、西蘭花、花椰菜、蘆筍、牛奶及相關奶製品等（會脹氣食物種類因人而異，請依實際狀況調整）
  - 避免有氣的軟性飲料，如汽水、氣泡飲料等。
- 4.避免攝食肥肉和油炸或油脂含量高的食物。
- 5.逐漸增加纖維量時，由葉菜類的蔬菜開始，先吃嫩的菜葉並充分咀嚼或切碎再吃。
- 6.喝湯、水或飲料請小口小口的喝，以免腸胃脹氣。
- 7.如果需服用消化酵素，一定要遵從醫生指定的劑量。
- 8.補充綜合維生素，如鈣、葉酸、鐵質、維生素B12等，少部份胃切除者不需服用，若切除面積大則需遵從醫師或營養師建議服用。如果脂肪無法吸收（脂肪瀉），需服用脂溶性維生素（維生素A、D和K）。

## 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	不加糖的奶類及其製品。	調味乳、煉乳及加糖的奶製品。
肉、魚類	1.去皮、去筋的嫩肉類，瘦絞肉。鮮魚、蛤蜊等。 2.家畜，如牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬里肌等。 3.家禽(去皮)，如雞胸肉、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，如動物皮、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、滷過久的硬蛋或皮蛋。
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。	1.不易消化的糯米及其製品。 2.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，如菠菜、莧菜、地瓜葉、紅蘿蔔等 瓜類，如絲瓜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜等。 各種過濾果汁。	1.纖維較粗的蔬菜，如芹菜、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	纖維量少且去除皮、籽的水果，如梨子、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。	高纖維的水果，如番石榴、棗子、釋迦、鳳梨、奇異果。
油脂類	植物性烹調用油，如沙拉油等。	堅果類，如腰果、核桃等。
點心類	天使蛋糕、蘇打餅乾、無糖果凍。	1.加水果及堅果類製成的蛋糕與派。 2.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。 3.刺激性的食物，如辣椒、大蒜、芥末或胡椒等。

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