

## 【胃部手術切除飲食的定義】

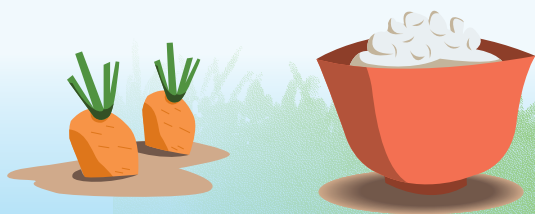
- 胃切除飲食是一種無刺激性，纖維含量少，易消化，能提供足夠營養的飲食。

## 【胃部手術切除飲食目的】

- 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。

## 【胃部手術切除飲食適用對象】

- 接受胃部手術切除之病患。



## 【胃部手術切除飲食原則】

- 腸道手術後，經醫師評估，可以先喝少量的水。

- 飲食進展：米湯(清流質飲食)→低渣濃稠營養粥→低渣半流質飲食→低渣軟質飲食→普通飲食

### (1) 米湯或清流質（第一階段）：

此飲食完全無渣，僅提供水份及些許醣類，無法提供足夠熱量及營養，如米湯、運動飲料、無油肉湯（魚湯）等。

### (2) 濃稠營養粥（第二階段）：

將稀飯、肉（或魚、豆腐、蛋）及少量低渣蔬菜（如：瓜類、軟嫩葉菜）煮熟後調味，經果汁機攪打成糊狀，易消化且只含少量纖維。

### (3) 半流質飲食（第三階段）：

將稀飯（或麵）、肉（或魚、豆腐、蛋）及少量蔬菜煮成鹹粥狀，調味後即可食用，少量多餐，緩慢進食。

- (4) 軟質飲食（第四階段）：少量多餐、細嚼慢嚥，選擇軟質、低油、容易消化的食物，減少帶筋肉類、避免油炸或油煎過硬食物及刺激性調味料。

- 均衡攝取六大類食物，包含全穀根莖類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類及油脂與堅果種子類。



- 飯前、飯後需休息，進食的時候需要細嚼慢嚥，每餐需含蛋白質豐富的食物，如蛋、肉、魚類、豆製品。

- 最終供應型態以軟質、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。



## 【可能會發生的營養問題】

### 傾食症候群

食物與液體太快進入小腸，高濃度的碳水化合物在小腸內迅速被消化及吸收，導致血糖快速上升，促使胰島素分泌過量，進而發生反應性低血糖，因此術後初期需嚴格限制甜食。為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。

### 慢性腹瀉

胃切除術後，因迷走神經破壞，膽汁分泌減少及不正常等原因，而對脂肪消化不良，常有脂肪下痢造成慢性腹瀉，應採用低油飲食。

### 貧血

胃切除後，鐵質、維生素B12和葉酸會有吸收不良的情形，建議多攝取含鐵質食物，如：瘦肉、貝類、全穀類及深綠色蔬菜。另外維生素B12缺乏導致的惡性貧血，只能注射維生素B12來補充，口服是無效的。

【全胃切除病人必須定期接受維生素B12的注射】



## 【溫和軟質食物選擇表】

種類	可食用	避免食用
全穀雜糧類	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。
蛋豆魚肉類	蛋類：蒸蛋、蛋花湯。加工精緻的豆製品：豆漿、豆腐、豆乾、豆花、麵腸等。肉類：去皮、去筋的嫩肉類、瘦絞肉、鮮魚	蛋類：煎蛋、滷過久的硬蛋未加工及油炸的豆類及其製品：如黃豆、蠶豆、油豆腐等。含皮、筋、油炸、油煎的肉類、魚類及油脂成分高的肉類：五花肉、動物皮、豬皮、豬腳、牛腩、香腸等
蔬菜類	嫩葉菜類、瓜類：菠菜、莧菜、地瓜葉、絲瓜、冬瓜、大黃瓜等	纖維較粗的蔬菜：芹菜、竹筍、牛蒡、蔬菜的梗莖及老葉。生的蔬菜或容易產氣的食物：蘆筍、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、花椰菜
水果類	各種過濾的果汁及纖維含量少且去皮去籽：梨子、木瓜、香蕉、葡萄、水蜜桃、櫻桃、蓮霧等。	過高纖維的水果：芭樂、棗子、釋迦、鳳梨、奇異果。
乳品類	不加糖奶類及其製品	調味乳、煉乳及加糖奶製品
油脂堅果種子類	植物性烹調用油：如沙拉油等。	堅果類：如腰果、核桃
其他	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、碳酸飲料、濃茶、咖啡、可樂及其他含咖啡因的飲料。刺激性的食物：辣椒、大蒜、芥末或胡椒

# 胃部手術切除 飲食



全人照護·社會關懷·世界一流的天主教大學醫院

[www.hospital.fju.edu.tw](http://www.hospital.fju.edu.tw)

108.05.30 制定 第二版

輔大營養部關心您