

膽囊切除手術飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 為什麼需要飲食控制？

膽囊的功用在於儲存及濃縮膽汁膽鹽，在切除之後的調適期中，飲食如果沒做適度的調整，可能會引起腹脹、腹瀉等腸胃不適現象，影響復原時間。

■ 飲食治療目的

幫助膽囊切除病人，避免發生腹瀉症狀，並儘快恢復正常飲食。

■ 飲食原則

依症狀分三階段漸進式改變飲食供應方式。

- 第一階段：膽囊手術後，待排氣後可先嘗試喝水，若無不適，可進展至低油飲食。
- 第二階段：若情況穩定，無腹瀉、嘔吐、反胃等不適情形時，可漸進式增加烹調用油。

■第三階段：大部份的人在手術後一段時間（約 1~2 個月，因人而異）可以接受一般飲食的供應，但仍需注意避免攝取過量的油脂，以免引起不適的情況。

■ 烹調及選食技巧

■低油（可參考低油飲食食物選擇表）

- ◆多利用蒸、煮、烤、涼拌等少油的烹調方法。
- ◆禁用『油炸』方式烹調食物。若使用煎、炒方式製作時，以選用少量的植物油為宜。
- ◆烤雞或烤肉的汁及肉類紅燒或燉煮的『湯汁』，均含高量脂肪，應避免食用，若一定要飲用湯品時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。

■低膽固醇

- ◆動物性食物大都含有膽固醇，尤其是內臟類或肥肉、蟹黃、魚卵等，高血膽固醇者建議『蛋黃』一星期以不超過三個為原則。
- ◆烹調用油多選擇含不飽和脂肪的油脂，如橄欖油、芥花油、葵花油、苦茶油等，避免飽和脂肪的攝取，如：豬油、牛油、椰子油、棕櫚油等。

■ 其他

- ◆ 易造成腸胃不適的產氣食物、味道較刺激的蔬菜（如：洋蔥、韭菜）等，建議少吃。
- ◆ 多攝取富含纖維的食物，如：蔬菜類與水果類，有利於增加膽酸及膽鹽排出體外，促進體內膽固醇代謝，使血膽固醇降低。

■ 外出用餐時需注意事項

- 應儘量選擇清燉、涼拌等少油烹調的食品。
- 肉類可選擇油脂含量較低的雞、魚類，但應適量攝取，並於食用前將外皮去除。
- 適時的瀝乾湯汁或過水漂洗後再吃。
- 避免使用高油調味料，如：麻油、沙拉醬、辣椒油、沙茶醬等。
- 外食少喝湯品。

■ 低油飲食食物選擇表

食物種類	可食	禁食
奶類及其製品	脫脂奶及其製品。	鮮奶及其製品，如：煉乳、冰淇淋、乳酪、全脂奶、鮮奶油等。
魚、蛋、肉類	瘦肉、蛋白、鴨蛋、雞蛋、(如食用蛋黃會有不適者，請盡量少食用)等。	家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮。 家禽：鴨皮、雞皮。 海鮮：魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、蝦球或罐頭食品。 加工食品：豬肉乾、肉鬆、肉燥、肉脯、香腸、培根、熱狗、魚醬等。
豆類及其製品	大部分豆類及其製品，如：豆腐、豆干、豆漿等。	百頁豆腐、油豆腐、麵筋泡、炸豆包、素魚排等。
蔬果類	均可。	橄欖、椰子肉。

食物種類	可食	禁食
油脂與堅果種子類	適量植物油，如：橄欖油、芥花油、葵花油、苦茶等。	酪梨、奶精、豬油、牛油、酥油、椰子油、棕櫚油等。 堅果類，如：瓜子、核桃、腰果、開心果、花生、芝麻、杏仁等、等。
全穀雜糧類	米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、甘藷、馬鈴薯、芋頭、玉米、山藥、等。	炒飯（麵、米粉）、速食麵、各種高油製作麵食，如：煎包、燒餅、鍋貼、油條、甜鹹麵包等。
調味料	鹽、味精、糖、醋、蕃茄醬、醬油等。	蛋黃醬、沙拉醬、千島醬、凱薩醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、胡麻醬、XO 醬等。

食物種類	可食	禁食
點心類	餅乾類：蘇打餅、登山口糧 甜湯類：紅豆湯、綠豆湯、銀耳羹、 其他：糯米圓子、白年糕、甜年糕 及雪泥、蜜餞、水果糖、果醬、 麥芽糖、果凍。	蛋捲、餅乾、蛋糕、各式西點，如：千層派、桃酥、綠豆糕、炸年糕、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各類糕餅類、蟹殼黃等酥餅類、肉圓、油粿、沙其瑪、油炸粉、爆米花、洋芋片、甜不辣、花生糖、牛奶糖、巧克力。
飲品類	黑咖啡（不加奶精）、茶、蜂蜜、碳酸飲料（如：汽水、可樂、汽泡水）、無油肉湯等。	花生湯、芝麻糊、杏仁茶、奶茶(奶精)、三合一咖啡(含奶精)。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.019.2024.02 七修