

胃部手術飲食

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

■ 胃部手術後的營養問題

營養不良是胃部切除病人常見的症狀，有些人可能因為吸收不良或傾食症候群而無法攝取足夠的熱量，使體重無法回升到手術前的狀況。

術後常見的營養問題，有體重減輕、傾食症候群、消化性低血糖症、脂肪吸收不良、貧血等。

■ 飲食原則

■ 少量多餐：

胃切除手術後，胃容量減少，為達到足夠之營養量，必須藉由少量多餐的方式，由最初每小時60~90 毫升之流質食物，逐漸進展為每日六餐均量的溫和飲食。

■ 食物型態：

低渣、體積小、易消化、低糖之溫和飲食。

■儘早開始由口進食：

胃部手術後 24~48 小時禁食，避免嘔吐。排氣後如果情況穩定，應儘早開始進食，以攝取足夠之營養量。

■飲食進度：

依病人病情恢復的情況及胃部之剩餘容量，採漸進式增加進食量。

■術後營養問題之飲食對策

■症狀：傾食症候群

- ◆醣類：攝取量應減到最低，嚴格控制單醣類食物，如：砂糖、果糖等，防止糖分快速吸收，造成高張性腸部滲透壓，而引起腹瀉。每日醣類的攝取量應平均分配在每餐中，可選擇全穀類或澱粉類食物。
- ◆蛋白質：增加蛋白質，供給身體組織修補，且維持理想體重與良好之營養狀況。可選高生理價蛋白質的食物，如：蛋類、肉類、豆製品、海鮮類。
- ◆脂肪：適量的脂肪，滿足充分的營養需要，維持理想體重，且能減緩胃排空的時間。

- ◆餐次：少量多餐，以減輕不適。
- ◆食物選擇：忌任何加糖食物、含酒精飲料、太冷、太熱、刺激性或調味太濃的食物。
- ◆供應型態：溫度適中，固態而乾燥的食物為主，液態食物於飯後 30~60 分鐘或於兩餐間供應。
- ◆飲料：少喝含咖啡因、茶等刺激性飲料。
- 症狀：消化性低血糖
 - ◆飲食原則與傾食症候群相同，每日六餐，但禁止高糖製品、可樂飲料、蛋糕、冰淇淋等。
 - ◆隨身應準備糖塊，如果有低血糖症狀時，立即服用以救急。
- 症狀：脂肪消化不良
 - ◆採用低油飲食，減少高油脂烹調（如油炸）或脂肪量高的食物（如肥肉、內臟及奶酥、酥餅等烘焙製品）。
 - ◆脂肪瀉患者常有體重減輕的情形，因此要注意增加熱量的攝取。
 - ◆若脂肪瀉程度嚴重，時間長，可以考慮採用中鏈三酸甘油酯（MCT）取代部分脂肪。並且要注意脂溶性維生素及鈣、鋅、鎂、鐵，等礦物質的補充。

■ 貧血

- ◆ 胃切除病人會因營養素吸收不良而造成貧血，應根據貧血情形，請教醫師及營養師給予適量維生素 B12、葉酸及鐵質的補充。

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 😊

A2400.149.2024.02 四修