

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、腹瀉等腸胃不適等現象，影響復原時間。

■ 飲食治療目的

幫助膽囊切除患者，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，給予極低油飲食，選擇低油食物，烹調時不用油，每天約 20~30 公克的油脂供應開始。

- 第二階段：若情況穩定，無腹瀉、嘔吐、反胃等不適情形時，可選擇低油食物，使用適量烹調用油，每天約 50~60 公克的油脂。
- 第三階段：大部份的人在手術後一段時間(約 1~2 個月)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，引起不適的情況。

■ 烹調及選食技巧

- 低油（低油飲食選擇表）
 - 多利用蒸、煮、烤、紅燒、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並多利用不刺激的調味料（如：糖、醋、香料、蕃茄醬、蒜）或勾芡，以促進食慾。
 - 『禁用油炸』方式烹調食物。如用煎、炒方式製作時，以選用少量的植物油為宜。
 - 肉類紅燒、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱使用。
 - 烤雞或烤肉的汁及紅燒的濃湯，均含高量脂肪，應避免食用。

■ 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，一般蔬菜、水果及米麵均不含膽固醇及飽和脂肪。
- 膽固醇含量高的食物需減少攝取，例：內臟類、蟹黃、魚卵等，蛋黃一星期以不超過二個為原則。
- 不含膽固醇不等於不會升膽固醇，所以需考量油脂的選擇及用量。

■ 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，宜少吃。
- 多攝取富含纖維質的食物，例如：蔬菜、水果。

■ 外出用餐時需注意事項

- 應儘量選擇清燉、涼拌等不用油烹調的食品。
- 肉類可選擇油脂含量較低的雞、魚類，但應適量攝取，同時食用前要先將外皮去除。
- 適時的瀝乾湯汁或過水漂洗後再吃。
- 桌上的調味用油脂，如：麻油、沙拉醬、辣椒油、沙茶醬等，應儘量避免。
- 外食湯少喝。

■ 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。 |
| 蛋、魚、肉類 | 瘦肉、雞蛋、鴨蛋(如食用蛋黃會有不適者，請盡量少食用)、蛋白等。 | 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：肉鬆、肉燥、豬肉乾、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。 | 油豆腐、麵筋泡、炸豆包等。 |
| 蔬果類 | 均可。 | 酪梨、橄欖、椰子肉。 |
| 點心類 | 蘇打餅、登山口糧、紅豆湯、綠豆湯、銀耳羹、糯米圓子、白年糕、甜年糕及雪泥、蜜餞、水果糖、麥芽糖、果醬、果凍、咖啡 | 蛋捲、餅乾、蛋糕、各式西點，如：千層派、桃酥、綠豆糕、豬油年糕、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各類糕餅類、各式油圈及蟹殼黃等酥餅類、肉圓、油粿、沙其瑪、花生湯、芝麻糊、奶精、油炸粉、爆米花、 |

| 食物種類 | 可食 | 禁食 |
|-------|-------------------------------------|--|
| | (不加奶精)、茶、蜂蜜、碳酸飲料(如：汽水、可樂)、無油肉湯等。 | 洋芋片、椰子粉、甜不辣、花生粉、杏仁粉、牛奶糖、巧克力、堅果類(如：瓜子、核桃、花生、腰果等)。等。 |
| 五穀根莖類 | 米、麵、饅頭、麵包、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、甘藷、馬鈴薯、芋頭等。 | 炒飯(麵、米粉)、速食麵、各種加油製作的麵食，如：燒餅、煎包、鍋貼、甜鹹麵包、油條等。 |
| 調味料 | 鹽、味精、糖、醋、蕃茄醬、醬油等。 | 蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬等。 |

■ 低油飲食範例

| 餐次 | 食物種類 | 食物份量 | 重量 |
|------|------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 早餐 | 生菜沙拉 | 蘿蔓 | 30 公克 |
| | 和風醬 | 日本醬油 | 10 公克 |
| | | 植物油 | 5 公克 |
| | 火腿吐司 | 全麥吐司 火腿 大蕃茄 水煮鮪魚 美生菜 | 2 片 1 片 30 公克 15 公克 10 公克 |
| 低脂奶 | 低脂奶 | 一杯 240c.c. | |
| 午餐 | 糙米飯 | 1 平碗 | 200 公克 |
| | 西芹肉片 | 西芹 | 50 公克 |
| | | 里肌肉片 | 30 公克 |
| | | 沙拉油 | 5 公克 |
| | 清蒸鱈魚 | 鱈魚 | 30 公克 |
| | | 薑絲 | 5 公克 |
| | | 蒜 | 5 公克 |
| 破布子 | | 5 公克 | |
| 青菜湯 | 大白菜 | 10 公克 | |
| | 香油 | 2 公克 | |
| 炒空心菜 | 空心菜 | 40 公克 | |
| | 花生油 | 3 公克 | |
| 蘋果 | 小蘋果 | 一顆 | |

| 餐次 | 食物種類 | 食物份量 | 重量 |
|---------|------|--------------|-------|
| 晚餐 | 海鮮麵 | 蕎麥麵條生重 | 80 公克 |
| | | 高麗菜 | 25 公克 |
| | | 生香菇 | 20 公克 |
| | | 蝦仁 | 30 公克 |
| | | 花枝 | 30 公克 |
| | | 橄欖油 | 5 公克 |
| | 涼拌花椰 | 綠花椰菜 | 50 公克 |
| | | 紅蘿蔔絲 | 5 公克 |
| | | 香油 | 5 公克 |
| | 奇異果 | 奇異果 | 一顆 |
| 總脂肪 | | 54 公克(29.5%) | |
| 總蛋白質 | | 68 公克(16.5%) | |
| 總熱量(大卡) | | 1650 | |

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 ☺

A2400.019.2013.12 三修