

胃切除飲食原則

一、手術後初期的飲食進展

1. 自全流質少量多餐，慢慢進展到軟而固體的食物。
2. 清流質 → 全流質 → 半流質 → 軟質食物

二、出院後飲食原則

1. 三餐視個人狀況漸進式調整進食量，可與家人一同進食。
2. 為達到足夠熱量，兩餐之間增加一次點心的攝取或使用商業配方。
3. 避免太油、太甜或過於粗糙的食物，如：炸雞、油條、甜食、飲料或竹筍...等。

三、可能發生之併發症

1. 脂肪下痢：

- (1) 脂肪下痢或慢性腹瀉時，應採用低油飲食。
- (2) 熱量攝取不足時(體重減輕)，可選用中鏈脂肪或含中鏈脂肪的營養品來補充。

2. 貧血：

- (1) 缺鐵性貧血可以口服或注射方式給予適量的鐵劑與葉酸。
- (2) 惡性貧血只能用注射維生素 B12 來治療，口服是無效的。

3. 傾食症候群：

(1) 什麼是傾食症候群？

常見於胃切除 2/3 以上及迷走神經切除的病人，在進食後 10-15 分鐘，會出現腹脹、噁心、痛性痙攣、腹瀉、暈眩、虛弱、脈搏加快、出冷汗...等症狀，進食完畢後立刻平躺，可減緩症狀。

(2) 如何避免發生傾食症候群？

- (A) 避免糖、甜食、酒精及含糖飲料。
- (B) 儘量採用少量多餐的方式，進餐時避免喝湯或飲料，可在餐前餐後一小時或兩餐中間飲用液體。
- (C) 進餐時採半坐臥姿勢，餐後平躺 20-30 分鐘，以減緩胃排空速度。
- (D) 避免食用會產生個人不舒適症狀的食物。

食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	不加糖奶類及製品。	調味乳、煉乳及加糖奶製品。
魚蛋肉類	嫩而無筋的瘦肉(如:雞、豬、牛) 蛋:雞蛋、鴨蛋 海產:魚、蝦等	過老或含筋的肉類,如:牛筋、蹄筋等。 煎蛋、烹調過久的硬蛋。
豆類及其製品	豆製品如:豆漿、豆腐、豆干等。	未加工的豆類,如:黃豆、黑豆等。
蔬菜類	嫩而纖維低的蔬菜及瓜類,如菠菜、大白菜、胡瓜。	粗纖維多的蔬菜,如:竹筍、芹菜等。 蔬菜的梗部、莖和老葉。
全穀雜糧類	精製過的主食如:米飯、米粉、冬粉、麵條等。	糯米及其製品。
水果類	去皮、去子、甜度低的水果,(如:木瓜、楊桃等)。	甜度或酸度過高及含皮、籽、粗纖維多的水果(如:番石榴、草莓、香蕉、鳳梨、龍眼、荔枝等)。
油脂類	各類植物油	堅果類,如腰果、核桃等。
調味料	鹽、醬油等。	辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、蒜頭等。
點心類	蘇打餅乾	甜點,如:甜餅乾、紅豆湯、糯米點心等
其他	無糖果凍	肉汁,如:雞湯、排骨湯。 油炸食物。 烤製太硬的食物,如:烤雞的雞皮 濃茶、咖啡、酒等。