

胃切除飲食原則

一、手術後初期的飲食進展：

最初以小口小口慢慢喝水，如無不舒服，則可開始進行以下飲食進展順序。

1. 第一階段：清流質飲食

- (1) 飲食中完全無渣，不致產氣或刺激腸道蠕動，在室溫時會呈現清澈液體或液化的流質食物。
- (2) 食物舉例：米湯、去油清湯、新鮮過濾果汁(或100%純果汁)、運動飲料、雞精等。
- (3) **◀注意▶** 此種飲食無法提供足夠營養，僅能短暫使用，若無不適，即可進展營養均衡的全/半流質飲食。

2. 第二階段：全流質/半流質飲食

- (1) 全流質飲食就是將半流質食物以果汁機攪打成流質狀即可，是含有少量纖維質、營養較均衡的流質食物。
- (2) 半流質飲食是將固體食物經由剁碎、絞細處理，加入湯汁飲品或一起烹煮，調製成稍加咀嚼即可吞嚥之飲食。
- (3) 食物材料：
 - (A) 全穀雜糧類：稀飯、麵條、冬粉、米苔目、麵線、粿仔條、餛飩皮、麥粉。
 - (B) 豆魚蛋肉類：豆腐、豆漿、魚肉、蒸蛋、瘦絞肉、雞蓉。
 - (C) 蔬菜類：嫩葉、瓜類(冬瓜、苦瓜、大黃瓜等)、蔬菜泥。
 - (D) 乳品類：奶類、無糖優酪乳及優格。
 - (E) 水果類：木瓜、西瓜(去籽)、葡萄、蘋果。
 - (F) 其它：均衡配方營養品。
- (4) 食用方式：建議少量多餐。
- (5) **◀注意▶**
 - (A) 如熱量不足時，可適當補充商業配方，如蛋白粉、均衡配方。
 - (B) 避免油膩湯品、含糖飲料、汽水、酒精、甜食(冰淇淋、調味奶、布丁等)。

3.第三階段：軟質飲食

- (1) 食物選擇以質地細軟、易消化為原則。
- (2) 食物材料：同全/半流質飲食。
- (3) 製備方法：將食物切小塊，煮爛一點即可直接進食。
- (4) 食用方式：少量多餐，熱量不足時，可適當補充商業配方，如蛋白粉、均衡配方營養品。
- (5) 食物舉例：鹹粥、燴飯、肉羹麵、餛飩麵、麵線、湯餃、吐司、蘇打餅乾、清蛋糕。

4.第四階段：固體食物

- (1) 需細嚼慢嚥且充分咀嚼，放慢用餐速度，避免油炸、大塊食物或吃得過多、過快，而造成胃部阻塞或嘔吐，吃到微脹則建議停止用餐。
- (2) <注意>
 - (A) 初期應避免攝食比較粗糙的食物。如：穀類的麩皮(糙米、麥麩、米糠、玉米、綠豆、紅豆)、水果的皮及種子、豆類的外皮(黃豆、黑豆、毛豆)、蔬菜中的粗纖維(竹筍、芹菜、金針菇、菜梗)，以及動物的筋和膠，煎、烤及油炸的食物。
 - (B) 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、韭菜、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜。
 - (C) 避免食用鍋巴、烤肉等太硬及不易消化如：年糕、粽子糯米類製品、各式甜點、糕餅、油炸和刺激性食物與烹調方式，如：咖啡、酒、濃茶、辣椒、生蒜、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬。
 - (D) 選擇蒸、煮、燉的烹調方式。
 - (E) 優先選擇液狀綜合維生素補充。

二、可能發生之併發症：

1. 傾食症候群：

- (1) 什麼是傾食症候群？

在進食後 10-15 分鐘，會出現腹脹、噁心、痙攣、腹瀉、暈眩、虛弱、脈搏加快、冒冷汗等症狀。
- (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) 可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。

2. 脂肪瀉：

(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。

3.貧血：定期抽血追蹤，若有貧血情形，請依醫囑治療。

三、食物選擇表

食物種類	可食	忌食
全穀雜糧類	所有精緻主食及其製品：白米飯、白麵條、白饅頭、白吐司	1.全穀類及其製品：米糠、糙米、麥麩、燕麥、紅豆、綠豆、全麥麵包、雜糧堅果麵包 2.根莖類：玉米、地瓜、芋頭 3.難消化的主食：糯米及其製品
豆魚蛋肉類	1. 加工精製的豆製品：豆漿、豆干、豆腐、生豆包、豆花 2.蛋：雞蛋、鴨蛋 3.魚蝦等海鮮及嫩而無筋的瘦肉(雞、豬、牛)	1.未加工的豆類：黃豆、黑豆、毛豆。 2.煎蛋、烹調過久的硬蛋。 3.過老或含筋的肉類：牛筋、蹄筋等。
蔬菜類	去皮、去籽含水量多的瓜類蔬菜及嫩葉：冬瓜、大黃瓜、菠菜葉	1.粗纖維多的蔬菜：竹筍、芹菜、金針菇。 2.蔬菜的梗、莖、未烹調的蔬菜。
水果類	去皮、去籽的水果：木瓜、楊桃	含皮、籽、粗纖維多的水果：芭樂、草莓、香蕉。
乳品類	奶類、無糖優酪乳、無糖優格	調味乳、煉乳及加糖奶製品。
油脂與堅果種子類	植物性烹調用油	堅果類：花生、芝麻、腰果、核桃、杏仁
點心類	無裝飾的清蛋糕、蘇打餅乾	甜點：甜餅乾、紅豆湯、糯米點心等
其他	鹽、醬油等	1.刺激性食物及調味：.咖啡、酒、濃茶、辣椒、生蒜、芥末、咖哩、胡椒、沙茶醬 2.滷肉汁 3.烤炸的食物