

胃袖狀切除術後飲食原則

一、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)。

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、低油、低熱量飲食

1.低油：

- (1) 肉類宜選用瘦的部分，瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
- (2) 脂肪含量多寡依次選用：
去皮雞肉<魚肉(不含魚腹肉)<去皮鴨肉<牛肉<羊肉<豬肉
- (3) 建議採低油烹煮，如：清蒸、水煮、清燉、滷、紅燒、燴、涮、燜、泡等，少用高油烹調方式。
- (A) 煎、炸、爆、炒、乾煸等。如用煎、炒方式製作時，宜選用少量的植物油。
 - (B) 應避免肉汁及肉湯，肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。
 - (C) 避免選用含油量高的調味醬，如麻油、奶油、沙拉醬、芝麻醬、沙茶醬、花生醬、辣油、辣椒醬。
- (4) 可多利用低脂調味品：醋、花椒、八角、五香、番茄醬、蔥、蒜或勾芡，利用辛香料及食物香氣以促進食慾。

2.低熱量飲食：

每日熱量攝取量最好不要低於800~1000大卡，以免造成電解質不平衡，對身體造成傷害。