

術後加速康復關節置換術飲食原則

一、術前營養儲備補給：

1. 維持理想體重。
2. 均衡攝取六大類食物，三餐定時定量，不以點心或零食取代正餐。
3. 每日攝取足夠熱量與蛋白質，熱量需求為每公斤體重25大卡；蛋白質需求為每公斤體重1.2公克。優質蛋白質來源包括：毛豆、黃豆及其製品、海鮮、雞蛋、雞、鴨、豬、牛、羊肉類。
4. 攝取高纖維食物，以麥片、雜糧類等全穀食材取代精緻澱粉，少吃含精緻糖或加糖食物，如汽水、可樂、蜂蜜、煉乳、中西式甜點等。每日三份以上蔬菜、兩份水果，其富含膳食纖維、植化素、抗氧化物，並以新鮮當季為原則，
5. 烹調宜選用植物油，方式建議採用清蒸、水煮、涼拌、燉、滷等。
6. 足夠鈣質及維生素D攝取
 - (1) 高鈣食物：動物性食物來源吸收率較高
 - (a) 動物性來源：牛奶、優酪乳、起司、小魚乾。
 - (b) 植物性來源：板豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、芥藍菜、莧菜。
 - (2) 維生素D：
 - (a) 食物來源：牛奶、蛋、鯖魚、鮭魚、菇類、木耳、豆漿、燕麥、苜蓿芽。
 - (b) 適度照射陽光會增加維生素D合成並促進鈣質吸收，建議每日充足日照達15分鐘。
7. 適當調整生活型態，戒菸、戒酒、規律運動。
8. 術前若有營養不良風險，如體位過輕、六個月內非計畫性體重減輕超過10%、持續一週以上進食量少於需求50%、血清白蛋白低於3g/dL，建議術前口服補充高蛋白或具免疫調節功能之營養品至少一週。

二、 手術當天：

依照醫囑進食，原則建議麻醉前6小時進食固體食物，術前2小時攝取特殊清流質液體，以減少飢餓感。(第一型糖尿病或胃輕癱病人除外)

三、 術後飲食進展：

1. 術後建議採漸進式飲食，自清流質飲食開始，若無噁心嘔吐感再進展為固體食物，飲食宜清淡，避免太油、過鹹、過甜、辛辣等刺激性食物。
2. 均衡飲食，尤其攝取足夠優質蛋白質。
3. 建議補充富含高蛋白、HMB與維生素D的口服營養補充品，以降低肌肉流失風險，並促進傷口癒合、提升肌力，有利於提早下床活動。
4. 術前有營養不良風險者，建議出院後持續補充高蛋白口服營養補充品至少1個月，以達到蛋白質與熱量建議攝取量。