

高雄榮民總醫院臺南分院

胃切除術後飲食原則



一、飲食原則

1. 因為胃容量變小，採少量多餐方式進食，每日進食5~6次，每次吃七分飽，細嚼慢嚥，用餐時應盡量放鬆心情。
2. 選擇無刺激性，質地軟的食物，若牙齒咀嚼功能較弱可在製備時食物切碎煮爛，如稀飯、麵條、白土司或白麵包等食物。
3. 多選擇質軟易消化；蛋白質含量豐富的食物，如魚、蒸蛋、豆腐。
4. 蔬菜類以瓜類或嫩葉蔬菜為主，如胡瓜、冬瓜、絲瓜、苦瓜、蘿蔔、小白菜、菠菜等，避免選擇含筋膜或質地硬的食物。
5. 水果類以熟透、較軟的水果為主，並需去皮、去子，如：香蕉、木瓜、葡萄等。
6. 避免太油、太甜的食物及具刺激性的飲料，如：咖啡、濃茶及酒精性飲料。
7. 若腹脹應避免產氣食物，如：豆類、牛奶、洋蔥、地瓜、高麗菜、堅果等。
8. 避免發生「傾食症候群」的飲食原則：
 - (1) 初期需避免食用含精緻糖類食物如蛋糕、含糖飲料等，之後隨病人接受程度漸次增加。
 - (2) 盡量避免食用加糖食物、酒精飲料、過冷或過熱、具刺激性或調味過濃的食物。
 - (3) 液體食物建議於兩餐中間食用，與固體食物分開，以預防傾食症狀發生。

- (4)為獲得足夠的熱量，減緩胃排空時間，可多攝取蛋白質和脂肪。
- (5)進食採半坐臥姿姿勢，避免食物快速通過腸道造成不適。
- (6)必要時須遵循醫囑補充維生素礦物質。

二、胃手術治療後可能會發生的營養問題

1. 體重減輕

進食後初期可能會有暫性時消化不良的問題，必需改變飲食習慣。飲食由清流質、半流質、軟質，最後是固體食物，採少量多餐，高蛋白、低脂肪的食物，減輕胃部負擔增加營養吸收。

2. 傾倒症候群

食物和液體太快進入小腸，高濃度的碳水化合物在小腸內迅速被消化、吸收，使血糖快速上升，促使胰島素分泌過量，因而發生反應性低血糖，因此術後初期應需嚴格限制甜食，而後再慢慢增加甜食的攝取。為了減緩胃排空的速度，進食時，採半坐臥的姿勢，餐後向左側躺 30 分鐘。

3. 腹瀉

手術後可能會腹瀉，這是因為神經性的損傷，尤其是迷走神經主枝切除者，發生率會較高。建議您儘量不要進食含乳糖的食物，其症狀會隨著時間而改善。

4. 貧血

胃切除後，鐵質、維生素 B12 和葉酸會有吸收不良的情形，建議多因攝取含鐵質的食物，如：瘦肉、貝類、全穀類及綠色蔬菜等來補充身體所欠缺的養分。

三、居家注意事項

- 1.食物調配須採循序漸進方式，由清淡而濃稠，由液體→半固體→固體。
- 2.飲食攝取量應採少量多餐、細嚼慢嚥、三餐定時、間隔點心，進食中不宜喝水(湯)過多。
- 3.飯後一小時內不宜運動，進食中避免一口湯一口食物的進食方式，如用餐後10~15分鐘發生腸絞痛、心悸、軟弱無力、冒冷汗、暈眩、噁心、嘔吐、腹瀉等不適情形，可先躺下來休息緩解，若症狀持續或加劇，請立即返診處理。



高雄榮民總醫院 關心您
臺南分院 K•V•G•H 護理部製作DI04
Tainan Branch