

袖狀胃切除飲食

♠ 飲食原則：高蛋白質、低油、低熱量飲食

1. 為什麼需要吃足夠的蛋白質呢？

- 幫助傷口癒合。
- 增加抵抗力。
- 預防貧血。
- 身體組織組成份。
- 蛋白質含量高的食物：牛奶、低脂原味優酪乳、豆腐、蒸蛋、魚肉、瘦絞肉、雞絨、三多奶蛋白(P93)、補體素 90 等。

2. 適量醣類：

- 幫助脂肪燃燒，減輕體重
- 節省蛋白質消耗，以利於促進組織建造修補。

3 低油：

- 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。
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
- 低油烹調方法：清蒸、水煮、清燉、滷、紅燒、燴、醃、涮、燜、泡烹調方法。
- 低油烹調器具：微波爐、烤箱、電鍋、不沾鍋、蒸鍋。
- 可多利用刺激性較低的調味品：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜或勾芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
- 少用高油烹調方法：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。肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯宜避免。
- 儘量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、辣椒醬等。

4. 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。

♠ 飲食進展

最初以 30c.c 的小杯子，小口小口慢慢喝水，如無不舒服，可開始進食清流質飲食，若無不適，則可少量多餐地進食流質飲食 1 星期，接下來逐漸進食半流質飲食及軟質飲食，一般要 1 個月之後才能嚐試一般質地飲食。

●第一階段：清流質飲食(術後第 2-3 天)

1. 飲食中完全無渣，不致產氣或刺激腸道蠕動，在室溫或體溫時，會成為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)、蜂蜜水、糖水、礦泉水、運動飲料等。

※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流質飲食。

●第二階段：全流質飲食(清流飲食後,術後第 4-7 天)

1. 製備方法：將下列食物材料混合煮熟後，以果汁機攪拌成室溫下為液體狀即可。
2. 食物材料：
 - ◆**主食類**：稀飯、麵條、冬粉、米苔目、麵線、粿仔條、鍋燒麵、小米粥、豆簽、餛飩皮、水餃皮、麥粉等
 - 魚肉豆蛋類：魚肉、瘦絞肉、蒸蛋、豆腐、豆漿、吻仔魚、雞絨、市售嬰兒食品(雞肉泥、牛肉泥)等
 - ◆**蔬菜類**：嫩葉、瓜類(冬瓜、苦瓜、大黃瓜等)、蔬菜泥等
 - ◆**奶類**：牛奶、低脂原味優酪乳、低脂優格等
 - ◆**水果類**：木瓜、西瓜(去子)、柳橙、蘋果等
 - ◆**其它**：均衡配方營養品(安素、益力康、愛速康、立攝適等)

●第三階段：半流質飲食、軟質飲食(全流質飲食後,術後第 2-4 週)

1. 食物材料：與全流質飲食同。
2. 製備方法：將食物切小塊，煮爛一點即可直接進食。
3. 食物舉例：鹹粥、燴飯、肉羹麵、餛飩麵、麵線、湯餃、土司、蘇打餅乾等。

●第四階段：固體、低熱量均衡飲食(術後 1 個月)

需細嚼慢嚥且充分咀嚼，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。

注意事項

1. 一些比較粗糙的物質。如：穀類的麩皮(糙米、麥麩、米糠、玉米)、水果的皮及種子、豆類的外皮(黃豆、綠豆、紅豆)、蔬菜中的粗纖維(竹筍、芹菜、梗、莖、老葉等)，以及動物的筋和膠，煎、烤及油炸的食物較不易消化，初期應避免攝食。
2. 選擇蒸、煮、燉、糊泥狀的食物，比較容易消化。
3. 製備蔬果汁，以補充人體所需之纖維質，預防便秘發生。
4. 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
5. 刺激性的食物：咖啡、酒、濃肉汁、辣椒、芥末、咖哩、胡椒等，應避免食用。
6. 炒飯、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。
7. 要養成細嚼慢嚥的習慣，且充分咀嚼，避免大口嚥下食物或吃得過多、過快，而造成胃部阻塞或嘔吐。
8. 禁食高熱量濃縮食物
8. 綜合維他命的補充可由蔬果汁來提供或用液體狀綜合維他命、或綜合維他命錠劑(需嚼碎)來補充。
9. 要多喝水，可助脂肪燃燒並預防脫水。

食物選擇表

食物類別	可選用	避免選用
五穀根莖類	米飯、米粉、冬粉、麵條等。	炒飯(麵)、炒米粉、速食麵。 各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。 糯米及其製品。如：肉粽、年糕等。
乳類及其製品	脫脂奶、低脂奶及全脂奶等 不加糖奶類及其製品	奶水、煉乳、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
豆類及麵筋製品	豆製品：豆漿、豆腐(干)、豆花 麵筋製品：麵腸	油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等。未加工的豆類，如：黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆等。
蔬菜類	嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類，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。
水果類	去皮、去子、甜度低的水果，如：木瓜、楊桃、西瓜等。 新鮮果汁。	粗纖維多的水果，如：番石榴、鳳梨等。
點心類	蘇打餅乾、登山口糧、桂圓湯、銀耳羹等。	各式中西點，如：千層糕、桃酥、綠豆糕、豬油、年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各種糕餅類蛋捲、餅干(除蘇打餅乾、登山口糧外)、蛋糕、派、八寶飯、巧果、麻花、雙胞胎、沙琪瑪、肉圓、油粿、花生湯、芝麻糊等。
調味品	鹽、味精、糖、醋、醬油等。	蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬。
其他	去油肉湯等。	奶精、油炸粉、炸蠶豆、芝麻、爆玉米花、洋芋片、椰子粉、甜不辣、花生粉、杏仁霜、牛奶糖、巧克力 堅果類，如瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等。 蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果醬、蜂蜜等

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！