

胃切除飲食

♠ 目的：

胃部切除手術（胃全切或部份切除、或食道空腸吻合術）病人，對食物的攪拌、磨碎、排空、消化、貯存以及消化液分泌等功能減弱，藉由循序漸進的飲食方式，以改善不適症狀。

♠ 常見問題：

1. 吸收不良：因胃切除後容易發生消化酵素分泌減少或不足，而造成病人易營養素有吸收不良之情形。
2. 傾食症候群：用餐後 10~15 分鐘會出現腹脹、噁心、嘔吐、腹瀉、面色蒼白、冒冷汗、心跳加速及疲乏無力的現象，是由於含糖食物快速進入腸道，造成血糖及血容積快速變化所引起現象。
3. 貧血：由於胃切除後，內在因子的缺乏所導致維生素 B12 吸收不良以及鐵質和葉酸的吸收亦會受到影響，容易造成惡性貧血。因此胃切除病人若必要時應醫囑接受維生素 B12 的注射及口服鐵劑、葉酸的補充，以避免貧血發生。此外，攝取維生素 C 可幫助鐵及葉酸的吸收。

♠ 飲食原則：

1. 細嚼慢嚥。
2. 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。
3. 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將食物切碎煮爛。
4. 多選擇質軟易消化；蛋白質含量豐富的食物，如魚、蒸蛋、豆腐；避免選擇含筋膜或質地硬的食物。
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。
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：

*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。

*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。

*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。

*進食採半坐臥姿姿勢，避免食物快速通過腸道造成不適。

*必要時須遵循醫囑補充維生素礦物質。

9. 可多攝取維生素 B12、鐵、葉酸及維生素 C 豐富的食物以預防貧血的發生。

10. 適時補充商業配方營養品，減少術後體重下降。

11. 若質地較粗糙之食物於恢復期後再食用

♠ 飲食進展

● 第一階段(開始進食)：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(進食後 3-5 天)：全流質飲食

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(恢復期)：半流質飲食、軟質飲食

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、湯麵、餛飩麵、麵線、湯餃、土司等。

●第四階段：固體均衡飲食

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，若進食無不適則進展至正常飲食。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!