

袖狀胃切除術後飲食原則

楊子穎 營養師

袖狀胃切除手術後，由於胃容積減少與消化吸收功能改變，飲食需以漸進性的方式調整餐次質地與份量，注重均衡營養，以維持健康並達到體重控制的目標。

一、術後四階段飲食原則

術後第一個月須採取階段性飲食，從清流質、全流質、細碎飲食，再慢慢進展為軟質飲食。

第一階段：清流質飲食（術後的第 1-2 天）

清流質飲食為無渣的液體食物，如：水、運動飲料、去渣蔬果汁、米湯、肉湯等。建議每口 30-50 毫升，以不造成胃部有微脹感為原則，每 1-3 小時後再進食。

第二階段：全流質飲食（術後的第 3-14 天）

全流質飲食為含渣、質地較稠的液體食物，可將煮熟的固體食物（白飯、絞肉、魚、蛋、嫩豆腐、菜葉、瓜類青菜等）放入調理機或果汁機攪拌，並加入鹽調味，製成濃湯質地的流質。若不方便自製流質，可以市售的低脂牛奶、微糖豆漿、口服均衡營養品或流質代餐包代替。建議用餐時以湯匙小口進食，並避免刺激性、辛辣、油炸、太乾不易吞嚥之食物。

第三階段：細碎飲食（術後的第 2-4 週）

細碎飲食又稱作半流質飲食，為絞細或切碎的固體食物，可加入水或湯汁烹煮成粥、湯麵。

第四階段：軟質飲食（術後的第 4 週後）

軟質飲食為質地較軟的固體食物，宜避免堅硬、粗糙的食材（如：糙米、菜梗、竹筍、芹菜等）。建議少量多餐和細嚼慢嚥，一日 4-6 餐，每次份量約 200 毫升，一次進食時間約 20~30 分鐘。待術後 7 週以後，可恢復為低熱量、正常質地的均衡飲食。

二、預防營養素缺乏症

術後因進食量少，攝取的營養素不足身體所需，因此需加強營養素的補充，以避免缺乏症的發生。下述為術後常見的營養素缺乏症：

1. **蛋白質攝取不足**：術後因胃容量大幅減少，容易造成蛋白質攝取不足，進而影響術後的組織修補，發生掉髮、肌肉流失、基礎代謝率下降等情況。富含優質蛋白質的食物包含黃豆及其製品、魚肉或海鮮、雞肉、豬肉、牛肉、奶製品、雞蛋等。術後的蛋白質建議量為一日 60 至 80 公克，或每公斤理想體重 1.1 至 1.5 公克，相當於一日需攝取 6 至 8 份的豆魚肉蛋類等蛋白質食物，一份蛋白質食物為一兩魚、一兩肉、一顆蛋、240 毫升低脂鮮奶、260 毫升豆漿或半盒盒裝豆腐。若無法由天然食物攝取足夠蛋白質，可依照醫師或營養師指導以市售高蛋白粉補充至足量。
2. **水分攝取不足**：水分是人體最大的組成成分，約占體重 60%。若水分攝取不足易造成脫水而影響生理功能，並發生便秘的情形。術後第一週建議每日攝取 1500 至 1900 毫升，之後可視胃的耐受量漸增加飲水量至尿液呈現淡黃色。建議選擇白開水及無糖的液體（如湯、無糖豆漿、低脂牛奶等），避免酒精及含糖飲料，並隨身攜帶水壺、茶杯，方便隨時小口飲用。
3. **維生素 B₁₂ 及鐵質缺乏**：由於術後維生素 B₁₂ 及鐵質攝取不足及吸收受影響，約有 40%~50%的人在術後 1-2 年會出現貧血。除遵照醫師或營養師建議補充市售綜合維他命、維生素 B 群以外，宜多攝取富含的維生素 B₁₂ 食物，如鮭魚、肉類、牡蠣、鯡魚、鯖魚、牛奶及雞蛋等，及富含鐵質的食物，如肝臟、牡蠣、肉類（尤其是紅肉）、蛋、深綠色蔬菜（如：紅莧菜、山芹菜、菠菜等）。
4. **鈣及維生素 D 缺乏**：鈣及維生素 D 攝取不足會造成骨質疏鬆和骨軟化症，建議遵照醫師或營養師建議補充含維生素 D 之鈣片，並攝取富含鈣食物，如牛奶及其製品、小魚干、海藻類、蝦皮、深綠色蔬菜、黑芝麻等，及富含維生素 D 食物，如蛋黃、乳酪、魚類、肝。

三、減重停滯期及因應策略

術後 6 個月後，由於進食量逐漸增加，且身體的回饋機制會透過調降代謝率來減少熱量消耗量，可能會遇到體重減輕趨緩的減重停滯期。此時宜採取低熱量的低升醣指數飲食，並搭配適當的有氧運動及肌力訓練，來維持或改善減重效果。

以上僅為一般性飲食原則，建議諮詢營養師以給予個人化的飲食計畫。

如有營養療養問題，請找營養師協助您

減重營養諮詢門診：第三門診五樓，星期五上午

一般營養諮詢門診：第三門診四樓，星期一～六上午

可自行掛號或由醫師轉介，預約掛號電話：(02) 2871-2151