

# 胃術後營養飲食原則

## ➤ 目的

1. 預防體重減輕或減緩體重下降速度。
2. 修補因治療造成的組織損傷，促進細胞修護進而維持良好營養狀態，增加對治療的耐受力。
3. 降低治療所衍生的營養相關副作用。

## ➤ 胃部手術治療可能產生的營養問題

1. 體重減輕。
2. 傾倒症候群 (症狀：飯後 10-15 分鐘，發生腹脹、噁心、冒冷汗、心跳加速及暈眩、疲乏無力等情形)。
3. 腹瀉。
4. 貧血 (因鐵質、維生素 B12、葉酸吸收不良而造成)。
5. 吸收不良 (影響鈣、鐵質、葉酸、維生素 B12 的吸收)。

## ➤ 飲食原則

1. 用餐時宜細嚼慢嚥、少量多餐 (每天至少 6 餐以上，以六分飽為準)。
2. 食物的選擇以溫和、低纖維、易消化的固體食物為主。
3. 避免溫度太冷、太熱或刺激性 (如咖啡、濃茶、酸辣) 的食物。
4. 攝食高蛋白質、低糖的飲食。
5. 選擇優質來源的蛋白質，如：蛋、奶、魚、肉、黃豆製品等。
6. 避免多糖及含酒精之食物 (含糖飲料類如果汁、奶茶、養樂多...等)。
7. 水分補充盡量與正餐間隔開，避免腹脹的不適症狀。
8. 多攝取富含鐵質、葉酸、維生素 C、維生素 B12 的食物。

◆ 鐵質：紅肉、肝臟類、深綠色蔬菜。

◆ 葉酸：豆類、深綠色蔬菜、十字花科食物。

◆ 維生素 C：黃綠色蔬菜、水果類 (如：柳丁、橘子、奇異果、去籽芭樂、蕃茄...)

◆ 維生素 B12：蛋、魚類、瘦肉、奶類、乳製品。

營養師：\_\_\_\_\_ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228