

胃切除飲食指南

定義

胃切除飲食是一種無刺激性，纖維含量少，易消化，能提供足夠營養的飲食。

目的

胃切除之病人由於缺少胃的消化和儲存功能，加上某些手術方式會做迷走神經的切除，容易導致進食後腹脹以及因吸收不良所引起之貧血等問題，因此飲食需做適當修正，以減輕胃切除後之不適，讓病人能順利進食並減少消化系統的負擔讓胃獲得足夠休息。另外，提供充分的營養，維持病人適當的營養狀況及理想的體重，幫助病人早日康復。

適用對象

胃部切除手術者。

※常見營養問題

- **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。
- **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。
- **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。

建議進食序

開始進食	約術後一週開始進食（依照醫師指示），先從喝水開始，之後嘗試清流質約2天（米湯、無渣蔬果汁、去油清湯、運動飲料等）。
之後3~5天 (依腸胃情況延長)	全流質飲食(以煮熟的菜、肉、粥、麵切碎，然後果汁機加適量的溫水，打碎成流質或營養師建議的商業配方奶)
恢復期	半流質飲食(質地軟的粥品或湯麵，如：鹹粥、魚片粥、麵條加蛋等)或軟質飲食(選擇易消化、無刺激性、質地軟的食物)，若進食無不適則進展至正常飲食

一般飲食原則

1. 細嚼慢嚥，用餐時應盡量放鬆心情。
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. 可選擇稀飯、麵條、白土司或白麵包等食物。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
 - ・ 為獲得足夠的熱量，減緩胃排空時間，可增加蛋白質和脂肪的攝取量。
 - ・ 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。
11. 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。（如下表）
12. 研究顯示，即使補充的商業配方營養品劑量再小，對於胃切術後的病人減少體重下降仍有幫助。

營養素	食物來源
維生素B12	肝臟、腎、瘦肉、乳品、乳酪、蛋等
鐵	肝及內臟類、蛋黃、牛奶、瘦肉、貝類、海藻類*、豆類*、全穀類*、葡萄乾*、綠葉蔬菜*
葉酸	新鮮的綠葉蔬菜、肝臟、瘦肉
維生素C	深綠及黃紅色蔬菜*、水果*（如：柑橘類、蕃茄等）

*若質地較粗糙之食物於恢復期後再食用

