

# 胃切除手術 術後飲食



## 衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

胃手術後(尤其胃切除 2/3)的患者，由於對食物的攪拌、消化、貯存，以及消化液分泌等功能之減弱，手術後飲食的配合，可避免胃術後消化障礙的發生。

### 一、飲食原則如下：

1. 飲食應以低渣、體積小、易消化、溫和性的飲食為主。刺激性調味品(如：辣椒、醋等)可少量使用或避免使用。
2. 食物調配須採循序漸進方式，由清淡而濃稠，由液體、半固體而固體。
3. 飲食攝取量應採少量多餐，漸進式飲食，然後逐漸增加量。手術後早期的攝取量建議如下：

恢復飲食攝取後	飲食次數及內容說明
第 1 天	每天進食 8 次(每 2 小時一次),每次約 30~40c. c. 左右的米湯、舒跑等,主要試探腸胃對飲食的接受力。
第 2 天	每天 8 次,視狀況每小時每次增量至 40~50c. c.。
第 3 天	每天 8 次,給予易消化且低纖維之食物。如:打碎肉、粥,可加蛋、豆腐、煮爛的青菜、魚肉等,每小時每次增量至 80~100c. c.。

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO.101：胃切除手術術後飲食」護理指導

給予病人護理指導單張。  可說出護理指導內容 1~2 項。  可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員：\_\_\_\_\_，說明日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日，病人或家屬：\_\_\_\_\_，關係：\_\_\_\_\_

恢復飲食 攝取後	飲食次數及內容說明
第 4 天	每天 6~8 次，增加份量及稠度，可食用麵條(如：麵線)或湯粥、碎肉粥、木瓜等，每小時每次增量至少量(80~100c.c.)。
第 5 天	每天 6~8 次，飲食種類參考第 4 天，每次的份量可酌情再增加，維持 5~6 分飽即可。
第 6 天	每天 5 次，可實用軟質的飲食如：蛋花粥、魚湯、雞湯、牛奶、吐司切邊、麵包、果汁及易消化的水果(粗硬水果除外)。

◆ 備註：以上所列餐次份量、進食時間等，可視個人日常生活習慣及飲食作息時間，適應情況調整之。

4. 避免食用不易消化的食物，如：糯米、柿子、橘子、種子、硬殼類(花生米、核桃、腰果)等；第一個月避免產氣食物，如豆漿等。
5. 用餐後 10~15 分鐘內避免過度走動、站或坐太久，以防發生腸絞痛、飽脹感、脈搏加速、心悸、軟弱無力、冒冷汗、暈眩、噁心、嘔吐、腹瀉等不適情形(又稱胃術後傾倒症候群)。

## 二、飲食注意事項如下：

1. 進食中避免一口湯一口食物的進食方式。
2. 細嚼慢嚥，飯後一小時內不宜運動。
3. 避免食用高醣類或太甜的或高碳水化合物，如地瓜、馬鈴薯等食物。
4. 若有上述不適，躺下來休息可以緩解，若症狀持續或加劇，請立即返診處理。

制定日期：98 年 10 月

修訂日期：113 年 04 月(5)

審閱日期：113 年 04 月