

袖狀胃切除手術 術後飲食手冊

目錄

袖狀胃切除手術飲食原則及注意事項.....	P. 3
手術後五階段飲食進展.....	P. 5
第一階段清流質飲食.....	P. 6
第二階段流質飲食.....	P. 8
第三階段泥狀飲食.....	P. 12
第四階段切碎飲食.....	P. 16
第五階段低熱量均衡飲食.....	P. 19
術後長期飲食原則及長期飲食計畫.....	P. 22
Q&A 袖狀胃切除手術後可能出現之營養問題.....	P. 25



袖狀胃切除手術 飲食原則及注意事項



袖狀胃切除手術飲食原則及注意事項：

袖狀胃切除手術後，胃容量大約只有 100-150c.c。

1. **細嚼慢嚥**，即慢慢吃、小口吃，使食物充分咀嚼，每餐至少需 30 分鐘，避免油炸或大塊的食物，可以將食物切成小塊以湯匙用餐，當有飽足感即停止。
2. **均衡攝取各類食物**，少糖少油低纖維，進食順序優先食用蛋白質類食物，其次蔬菜、澱粉，水果當點心補充，以避免營養素缺乏。
3. 避免食用粗纖維含量高的食物(竹筍、芹菜)。
4. 無論在哪個階段，需**補充足夠的水份**，從每次少量開始(10 分鐘內 30c.c.)且分次飲用，每日目標至少額外飲用白開水 1500-2000c.c，但避免飲用含糖飲料。
5. 忌食加糖及含酒精的食物。
6. 減少刺激性(例如:辣椒、胡椒…等)或調味太濃的食物。
7. 適當補充維生素及礦物質(建議攝取量應為上述 DRIs 的兩倍)。
8. 飲食型態的轉換，需無嘔吐等不適症狀，才能進展至下一階段的飲食，否則需與營養師及醫師討論。
9. 為了避免胃食道逆流，進食後 1 小時內避免平躺，睡前 2-3 小時除可攝取少量清流質及開水外，勿飲食。
10. 每日總熱量勿超過 1000-1200 大卡。



手術後五階段飲食進展

術後第 3-4 天開始可以喝水

第一階段清流質飲食：術後 4-6 天

第二階段流質飲食：術後 6-10 天

第三階段泥狀飲食：術後 10-14 天

第四階段切碎飲食：術後 14-28 天

第五階段軟質飲食：術後 28-35 天後

(依個人狀況調整，並於返診時與營養師討論)



第一階段：清流質飲食(清澈液體、無渣、不產氣)

實施天數：經醫師判定 (術後 4-6 天)

- ✓ 此飲食以供應水分為主，營養不足，只供給少量醣類、蛋白質和電解質，為短暫術後過渡飲食。
- ✓ **市售商業**清流質配方需依稀釋比例 1 比 3 倍的水後飲用。
- ✓ 進食由少量液體開始，從每次少量開始(10 分鐘內 30c.c.)且分次飲用，每日目標至少額外飲用白開水 1500-2000c.c.。
- ✓ 建議此階段即可開始補充維生素及礦物質。
- ✓ 此階段建議使用的調理器具：過濾篩網、濾油網、50c.c 小藥杯。



※清流質飲食六大類食材選擇建議：

	可食	不可食
全穀雜糧類	米湯	即溶穀粉、米漿
豆魚蛋肉類	無油去渣清肉湯；原味雞精	豆漿、油膩未過濾的肉湯
蔬菜類	無渣蔬菜清湯、	蔬菜汁、未過濾蔬菜湯
水果類	過濾稀釋果汁	未過濾果汁
乳品類	—	牛奶、優酪乳
其他	含蛋白質的清流質商業配方	辛辣或刺激性食品
水份	白開水、運動飲料、蜂蜜水	氣泡、咖啡因、酒精飲料



第二階段：全流質飲食（經果汁機攪打成均質化流質，去除粗顆粒，在室溫下可流動的液體。）

實施天數：經醫師判定（術後 6-10 天）

- ✓ 固體食物(如：肉、菜等)經絞碎、煮熟成半流體，再經果汁機攪打成流質，水果以果汁供應。
- ✓ 此飲食要包含六大類食物，才可供給足夠營養素。
- ✓ 介入高蛋白營養補充品。
- ✓ 此階段建議使用的調理器具：調理棒及調理機

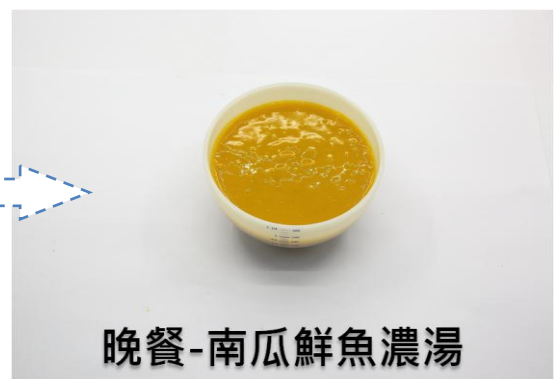
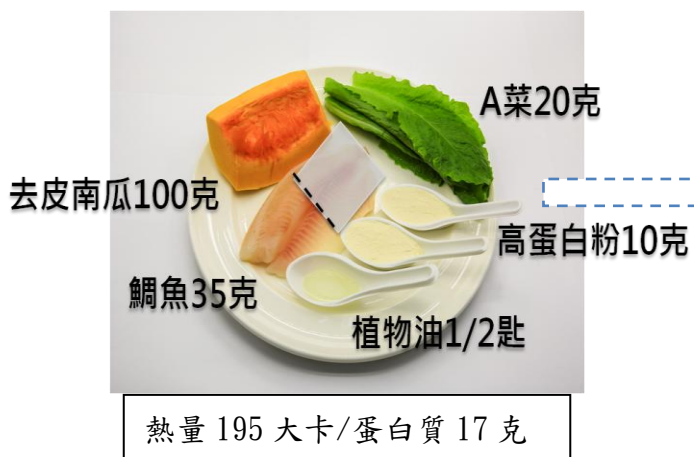
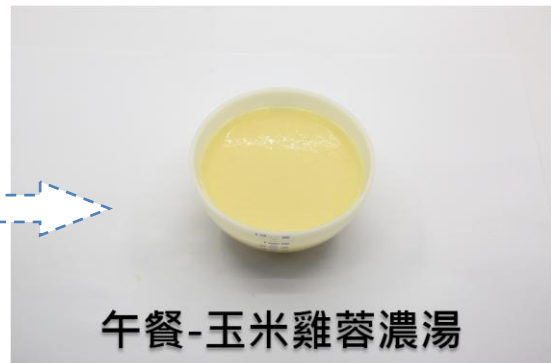


※全流質飲食六大類食材選擇建議：

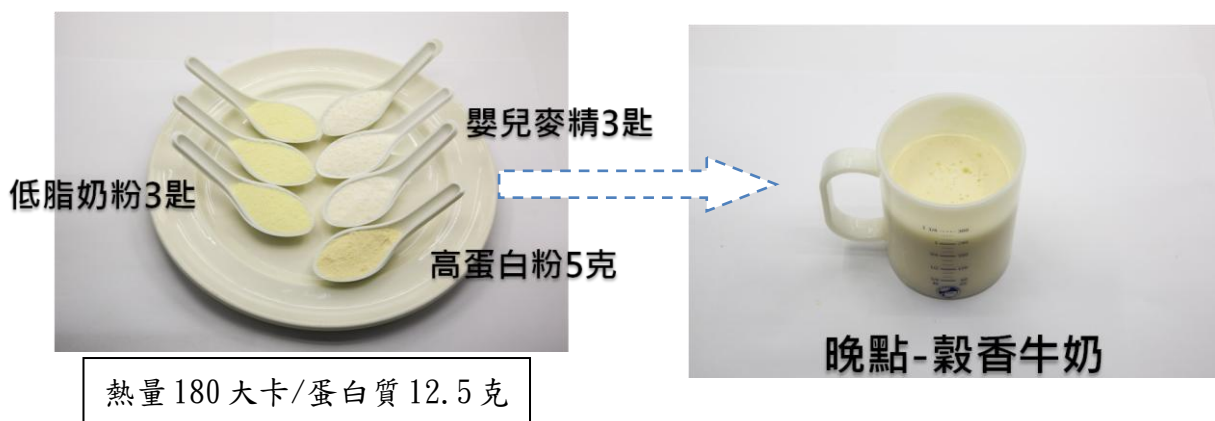
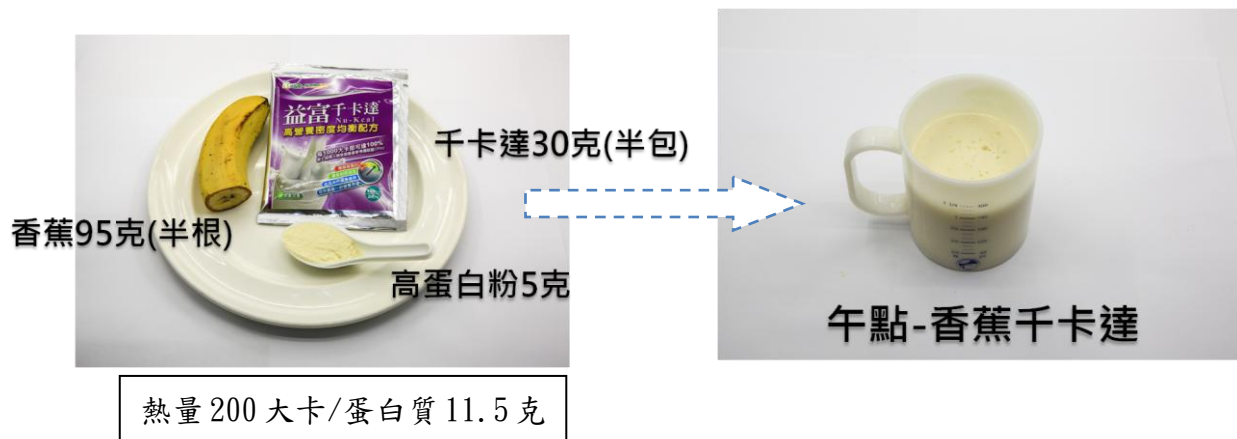
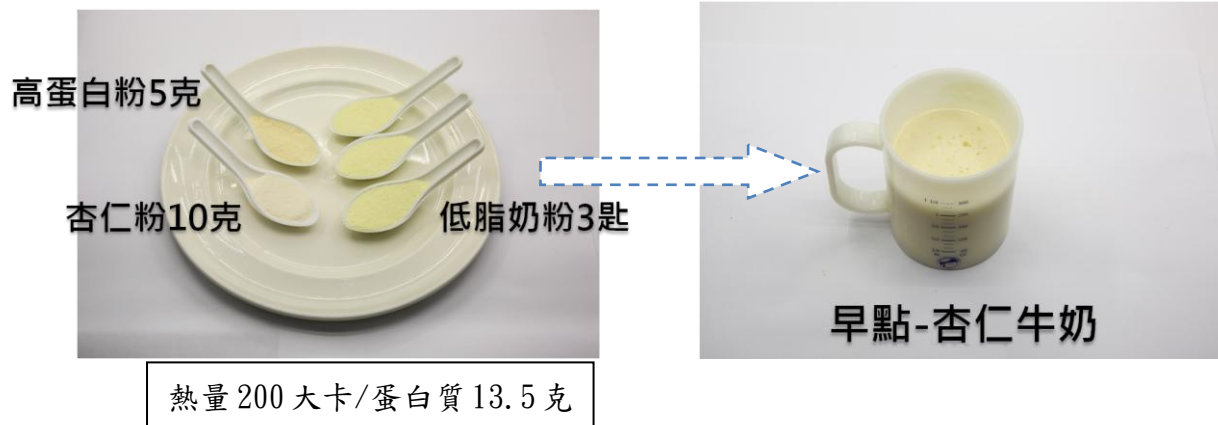
	可食	不可食
全穀 雜糧類	➤ 即溶穀粉 ➤ 稀馬鈴薯泥 ➤ 無顆粒濃湯	➤ 含顆粒濃湯(玉米濃湯) ➤ 高熱量飲品(米漿、奶油濃湯) ➤ 糯米製品 ➤ 燕麥片
豆魚 蛋肉類	➤ 蛋花湯 ➤ 去渣無糖豆漿或黑豆漿	➤ 生蛋 ➤ 油膩肉湯
蔬菜類	➤ 蔬菜泥(瓜類或嫩葉) ➤ 蔬菜濃湯(去除粗渣)	➤ 蔬菜梗、莖或老葉 ➤ 粗纖維多的蔬菜(竹筍、芹菜)
水果類	➤ 果汁(去皮去籽)	➤ 含皮、籽、粗纖維多的水果(鳳梨、芭樂、柿子)
乳品類	➤ 脫脂奶、低脂奶 ➤ 低熱量優酪乳	➤ 含果粒優酪乳 ➤ 高熱量乳品(全脂奶、調味奶、奶昔、冰淇淋、煉乳)
油脂與堅 果種子類	➤ 植物油(少量)	➤ 未碾碎的堅果
其他	➤ 無刺激性調味料	➤ 辛辣或刺激性食物及調味品
水份	➤ 白開水 ➤ 不含咖啡因的無熱量飲料	➤ 氣泡飲料，如：汽水 ➤ 含咖啡因飲料，如：摩卡咖啡、可可 ➤ 酒精飲料 ➤ 含糖飲料



全流質飲食一日示範食譜(三正餐)



全流質飲食一日示範食譜(三點心)



☆ 整日可提供：

熱量	蛋白質	鈣	鐵	鋅	維生素 B12
1200 大卡	80 克	995 毫克	8.3 毫克	8.3 毫克	2.9 微克



第三階段：泥狀飲食(流動慢的稠狀液體，外觀呈糊泥狀)

實施天數：經醫師判定 (術後 10-14 天)

- ✓ 固體食物(如：肉、菜等)經絞碎、質地較軟的固體食物混合加少量開水或蔬菜高湯煮至軟爛後，再經果汁機攪打成糊泥狀。
- ✓ 乾溼分開，勿一邊吃固體食物，一邊飲用液體，應至少間隔 30 分鐘。
- ✓ 可使用較小容量的容器，如小湯匙等以方便定量。
- ✓ 飲食需包含六大類食物，勿只單獨吃澱粉或水果泥。
- ✓ 建議配合高蛋白營養補充品。
- ✓ 此階段建議使用的調理器具：調理棒及調理機



※泥狀飲食六大類食材選擇建議：

	可食	不可食
全穀 雜糧類	➤ 地瓜泥 ➤ 馬鈴薯泥 ➤ 南瓜泥	➤ 含顆粒濃湯(玉米濃湯) ➤ 高熱量飲品(米漿、奶油濃湯) ➤ 糯米製品、麥片
豆魚 蛋肉類	➤ 蒸蛋 ➤ 豆漿、豆花(無糖) ➤ 肉泥(豬、雞、魚)	➤ 生蛋 ➤ 油膩肉湯
蔬菜類	➤ 蔬菜泥(瓜類或嫩葉) ➤ 蔬菜濃湯(去除粗渣)	➤ 蔬菜梗、莖或老葉 ➤ 粗纖維多的蔬菜(竹筍、芹菜)
水果類	➤ 水果泥	➤ 含皮、籽、粗纖維多的水果(鳳梨、芭樂、柿子)
乳品類	➤ 低脂無糖優格	➤ 含果粒優格 ➤ 高熱量乳品(奶昔、冰淇淋、煉乳)
油脂與堅 果種子類	➤ 植物油(少量)	➤ 未碾碎的堅果、堅果糊
其他	➤ 無刺激性調味料	➤ 辛辣或刺激性食物及調味品 ➤ 高熱量食物(奶酪、布丁)
水份	➤ 白開水 ➤ 不含咖啡因的無熱量飲料	➤ 氣泡飲料 ➤ 含咖啡因飲料 ➤ 酒精飲料 ➤ 含糖飲料



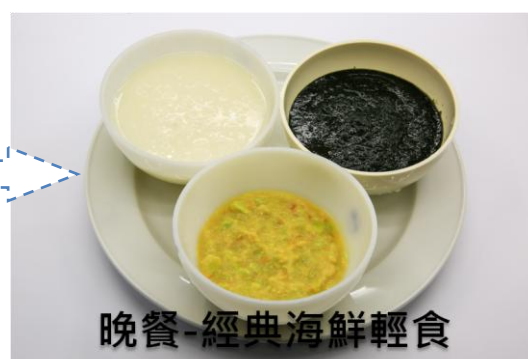
泥狀飲食一日示範食譜(三正餐)



熱量 282 大卡/蛋白質 16.9 克



熱量 223 大卡/蛋白質 20.5 克



熱量 229 大卡/蛋白質 18 克



泥狀飲食一日示範食譜(三點心)

高蛋白粉15克

低脂奶粉3匙

熱量 164 大卡/蛋白質 20.2 克

早點-高蛋白強化奶

高蛋白粉15克

低脂無糖優格
100克(1個)

熱量 101 大卡/蛋白質 15.1 克

午點-簡易美味優格

奇異果1個半

高蛋白粉10克

香蕉 95 克(半根)

熱量 191 大卡/蛋白質 10.7 克

晚點-晚安舒眠果汁

☆ 整日可提供：

熱量	蛋白質	鈣	鐵	鋅	維生素 B12
1200 大卡	100 克	1217 毫克	22 毫克	7.1 毫克	2.6 微克



第四階段：切碎飲食(切小塊、低粗纖維、煮至軟爛)

實施天數：經醫師判定（術後 14-28 天）

- ✓ 選擇質軟且易於咀嚼消化的食物，切小塊，煮至熟透軟爛才可食用，烹調方式避免油炸或烤得太硬。
- ✓ 避免食用粗纖維含量高的食物，例如：未精緻的全穀類(糙米)、竹筍、芥藍菜、芭樂…等，依身體耐受性慢慢增加纖維攝取。
- ✓ 飲食需包含六大類食物，才可供給足夠營養素，可先吃蛋白質含量高之食物。
- ✓ 建議配合高蛋白營養補充品。
- ✓ 此階段建議使用的調理器具：剪刀及菜刀



※切碎飲食六大類食材選擇建議：

	可食	不可食
全穀 雜糧類	➤ 稀飯、軟乾飯 ➤ 煮軟的麵條、冬粉、河粉 ➤ 饅頭 ➤ 去皮去籽的馬鈴薯、南瓜	➤ 太硬的米飯、糙米 ➤ 糯米製品(湯圓、年糕、麻糬) ➤ 高熱量食物(泡麵、蛋糕、酥皮點心)
豆魚 蛋肉類	➤ 蒸蛋、蛋花湯、水煮蛋 ➤ 豆製品(豆漿、豆花、豆腐、豆乾) ➤ 去皮瘦肉(豬、雞、牛、羊、魚、海鮮)	➤ 煎蛋、滷過久的硬蛋 ➤ 未加工或油炸的黃豆、毛豆 ➤ 含皮、筋、油煎、油炸的肉類 ➤ 熱量高的肉類(五花肉、香腸、豬腳)
蔬菜類	➤ 粗纖維少的蔬菜(瓜類或嫩葉)	➤ 蔬菜梗、莖或老葉 ➤ 粗纖維多的蔬菜(竹筍、芹菜)
水果類	➤ 去皮去籽的軟質水果	➤ 含皮、籽、粗纖維多的水果(鳳梨、芭樂、柿子)
乳品類	➤ 脫脂奶、低脂奶 ➤ 低熱量優酪乳或優格	➤ 高熱量乳品(全脂奶、調味奶、奶昔、冰淇淋、煉乳)
油脂與堅 果種子類	➤ 植物油(少量)	➤ 未碾碎的堅果
其他	➤ 無刺激性調味料	➤ 辛辣或刺激性食物及調味品 ➤ 太大塊或烹調過硬的食物 ➤ 高熱量調味料(蜂蜜、糖醋醬、麻醬、沙茶醬、沙拉醬)
水份	➤ 白開水 ➤ 不含咖啡因的無熱量飲料	➤ 含咖啡因飲料 ➤ 酒精飲料 ➤ 含糖飲料



切碎飲食一日示範食譜



熱量 418 大卡/蛋白質 32 克



熱量 313 大卡/蛋白質 28 克



熱量 426 大卡/蛋白質 36 克



☆ 整日可提供：

熱量	蛋白質	鈣	鐵	鋅	維生素 B12
1200 大卡	100 克	1170 毫克	14.5 毫克	10.5 毫克	2.2 微克



第五階段：軟質飲食

實施天數：經醫師判定（術後 28-35 天後）

- ✓ 務必細嚼慢嚥、乾性與濕性食物分離、飽食即停。
- ✓ 均衡攝取六大類食物以獲得每日所需的營養素。
- ✓ 避免高熱量甜食和油脂含量高之食物。
- ✓ 建議配合高蛋白營養補充品。



※軟質飲食六大類食材選擇建議：

	可食	不可食
全穀 雜糧類	➤ 乾飯、糙米飯 ➤ 麵條、饅頭、冬粉、河粉 ➤ 南瓜、山藥、芋頭	➤ 高熱量食物 (泡麵、蛋糕、酥皮點心、炒飯、油飯、炸薯條)°C
豆魚 蛋肉類	➤ 蒸蛋、蛋花湯、水煮蛋 ➤ 豆製品(豆漿、豆花、豆腐、豆乾) ➤ 去皮瘦肉(豬、雞、牛、羊、魚、海鮮)	➤ 煎、滷過久的硬蛋 ➤ 油炸的豆製品 ➤ 含皮、筋、油煎、油炸的肉類 ➤ 熱量高的肉類(五花肉、豬腳) ➤ 加工食品:肉醬、香腸、魚餃…等
蔬菜類	➤ 各式蔬菜(葉菜類、瓜類、菇類、海帶)	➤ 熱量高的蔬菜(炸蔬菜、油炸乾燥蔬菜片、油漬筍絲罐)
水果類	➤ 各式水果	➤ 高熱量水果製品(果醬、油炸乾燥果片、水果罐頭)
乳品類	➤ 脫脂奶、低脂奶 ➤ 低熱量優酪乳、優格、起司	➤ 高熱量乳品(全脂奶、調味奶、奶昔、冰淇淋、煉乳)
油脂與堅 果種子類	➤ 植物油(少量)	➤ 油炸食物 ➤ 芝麻醬、花生醬
其他	➤ 刺激性較低的調味料(白醋、八角、五香、蔥、薑、蒜)	➤ 辛辣或刺激性食物及調味品 ➤ 烹調過硬的食物 ➤ 高熱量調味料(蜂蜜、糖醋醬、沙茶醬、沙拉醬)
水份	➤ 白開水 ➤ 無熱量飲料	➤ 酒精飲料 ➤ 含糖飲料



軟質飲食一日示範食譜



熱量 392 大卡/蛋白質 36 克



熱量 459 大卡/蛋白質 29 克



熱量 332 大卡/蛋白質 23 克



☆ 整日可提供：

熱量	蛋白質	鈣	鐵	鋅	維生素 B12
1200 大卡	80 克	1052.5 毫克	23.7 毫克	7.6 毫克	4.4 微克



術後長期飲食原則 及長期飲食計畫



術後長期飲食原則及長期飲食計畫：

1. 維持限制熱量的均衡飲食，但總熱量不宜過低，每日女性應高於 1200 大卡，男性應高於 1500 大卡。(飲食份量設計表如下頁)
2. 每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且儘量不吃點心、宵夜；如需點心以蛋白質食物為主。
3. 進餐時宜細嚼慢嚥，延長進食時間。
4. 少吃高熱量食物，如：含糖飲料、油脂類點心、奶昔、麵包…等。
5. 如有喝酒習慣需戒酒。
6. 適當的水分攝取，每日至少 2000c.c 以上。
7. 養成運動的習慣，每天 30 分鐘以上，會流汗、微喘，每週累計至少 150 分鐘。



長期飲食計畫表

身高：_____公分

體重：_____公斤

理想體重：_____公斤

調整體重：_____公斤

熱量：_____卡/天

蛋白質：_____克/天

食物類別	總份數	早餐	點心	午餐	點心	晚餐	夜點
乳品類	份	份	份	份	份	份	份
全穀雜糧類	份	份	份	份	份	份	份
豆魚蛋肉類	份	份	份	份	份	份	份
蔬菜類	份	份	份	份	份	份	份
水果類	份	份	份	份	份	份	份
油脂與堅果種子類	份	份	份	份	份	份	份
高蛋白粉	匙	匙	匙	匙	匙	匙	匙

簡易食物代換表

乳品類

◎1 份 80 卡

= 240cc 脫脂鮮奶 = 3 平湯匙脫脂奶粉

◎1 份 120 卡

= 240cc 低脂鮮奶 = 3 平湯匙低脂奶粉

全穀雜糧類 ◎1 份 70 卡

= 1/4 碗飯 = 1/2 碗稀飯

= 1/2 碗熟麵條 = 1/2 碗米粉

= 1/2 片薄吐司(25 公克) = 1/2 碗芋頭

= 1/4 個饅頭 = 1/3 條玉米

= 1/2 碗地瓜 = 1/2 碗南瓜

= 1/2 碗洋芋 = 2 湯匙麥片

= 4 張餃子皮 = 1/2 把冬粉

= 6 粒栗子 = 1/3 碗紅豆或綠豆

= 12 粒菱角 = 1/2 碗米苔目

= 1 片蘿蔔糕(70 公克)

豆魚蛋肉類

◎1 份 55 卡

= 一般魚類 35 公克 = 豬里肌肉 35 公克

= 蝦仁 8 尾 = 雞蛋蛋白 2 個

= 去皮雞胸肉 35 公克 = 黃豆 20 公克

= 毛豆 1/3 碗(60 公克) = 白豆皮 1/2 個

= 麵腸 1/2 條 = 1 碗無糖豆漿

= 1/2 根去皮雞腿 = 牡蠣 65 公克

◎1 份 75 卡

= 1/3 條素雞 = 1 個雞蛋

= 虱目魚 35 公克 = 豬大排(小排)35 公克

= 羊肉 35 公克 = 肉鯽 35 公克

= 五香豆干 2 片 = 1 塊豆腐(4 格)

水果類 ◎1 份 60 卡

= 1/2 個蘋果 = 13 粒葡萄

= 1/8 個鳳梨 = 2 粒蓮霧

= 1/2 根香蕉 = 1 粒奇異果

= 1/3 個芭樂 = 2 粒棗子

= 1/2 個美濃瓜 = 5 粒荔枝

= 1/2 個小木瓜 = 1 個柳丁

= 1 片西瓜(連皮半斤) = 1 個加州李

蔬菜類 ◎1 份 25 卡

= 100 公克可食部份(如各式葉菜類、瓜果類、莢豆類、菇菌類、筍類、蕃茄等)

油脂與堅果種子類 ◎1 份 45 卡

= 1/3 湯匙各式植物油



Q&A

袖狀胃切除手術後可能 出現之營養問題



Q&A 袖狀胃切除手術後可能出現之營養問題：

1. 蛋白質攝取不足：

蛋白質攝取不足可能造成疲倦、虛弱無力、掉髮，建議遵照營養師之建議，適當補充富含蛋白質的食物，如：黃豆、魚、肉、蛋、牛奶。

2. 維生素及礦物質缺乏：維生素 B12 及鐵

由於術後飲食限制，攝取總量減少，可能會有微量營養素缺乏，建議每日補充綜合維生素及礦物質。

3. 脫水：

水分有助於代謝及燃燒脂肪，水分不足可能出現脫水及急性腎衰竭，建議每日目標至少額外飲用白開水 1500-2000c.c。

4. 掉髮：

在快速減重過程中，掉髮是常見的現象，因代謝率改變，來不及長髮所致；此時不用過度緊張，只需額外補充蛋白質及綜合維他命即可。當減重速度減緩時，即會恢復正常。



台北院區營養門診地點

營養諮詢指導門診：福音樓2樓 飲食指導室

10449 台北市中山區中山北路二段 92 號(02)25433535#2026

淡水院區營養門診地點

營養門診地點：馬偕樓2樓 218 室

25160 新北市淡水區民生路 45 號電話(02)28094661#2047

