

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



調理棒



調理機

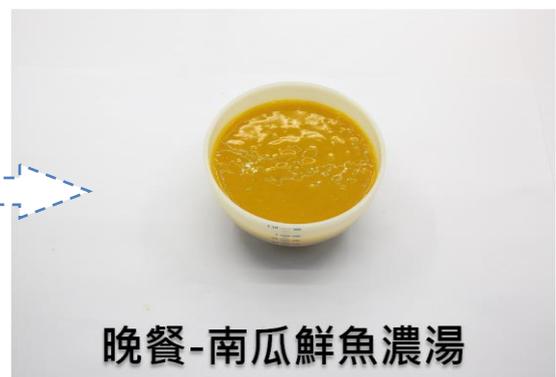
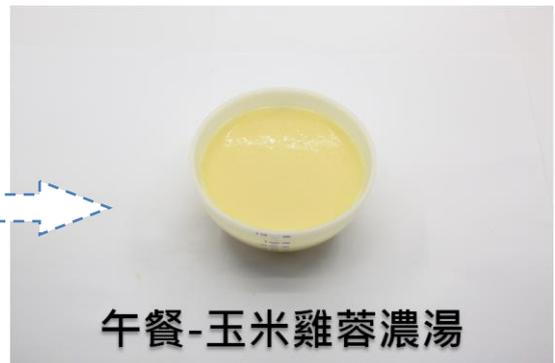


※全流質飲食六大類食材選擇建議：

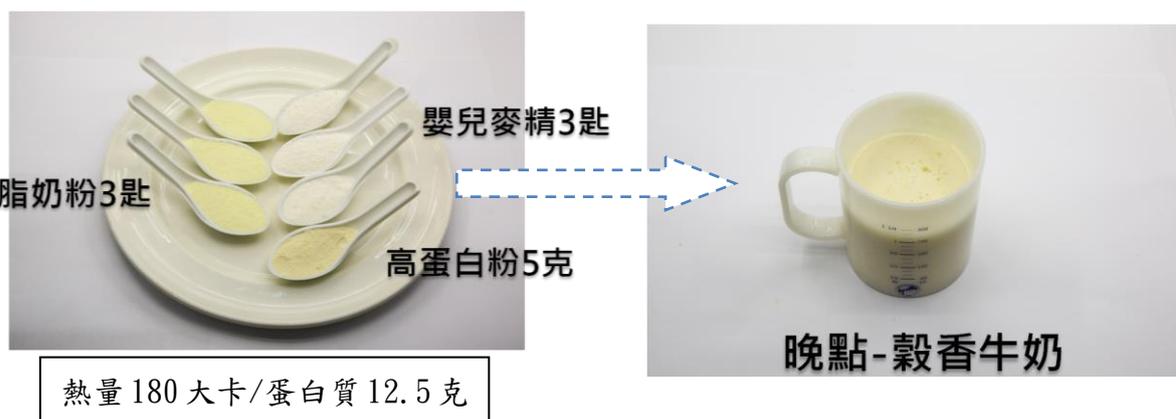
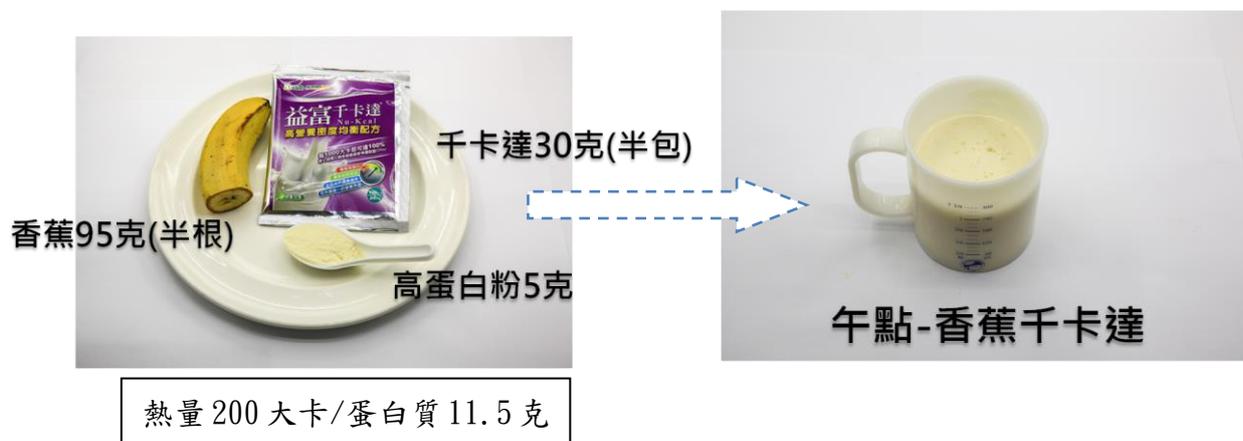
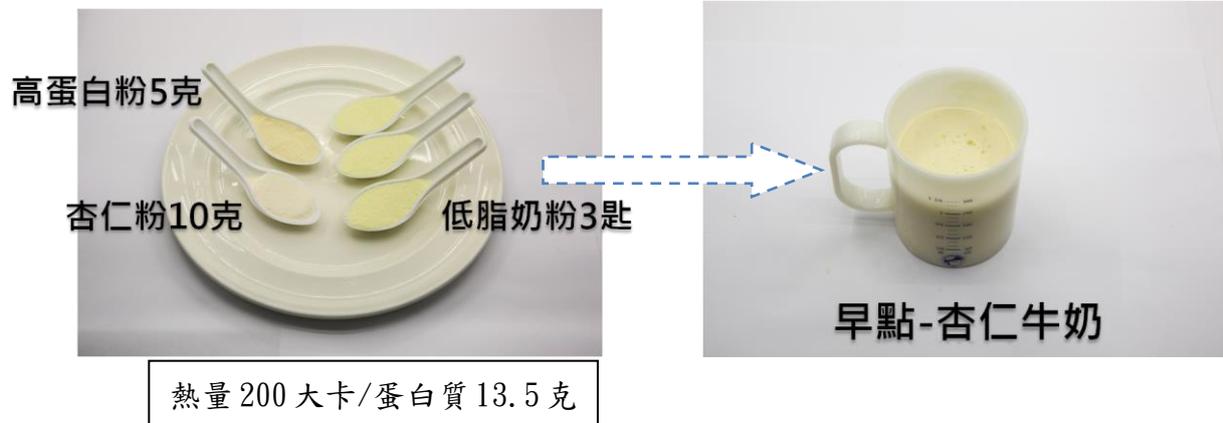
	可食	不可食
全穀 雜糧類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 即溶穀粉 ➤ 稀馬鈴薯泥 ➤ 無顆粒濃湯 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 含顆粒濃湯(玉米濃湯) ➤ 高熱量飲品(米漿、奶油濃湯) ➤ 糯米製品 ➤ 燕麥片
豆魚 蛋肉類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 蛋花湯 ➤ 去渣無糖豆漿或黑豆漿 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 生蛋 ➤ 油膩肉湯
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 蔬菜泥(瓜類或嫩葉) ➤ 蔬菜濃湯(去除粗渣) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 蔬菜梗、莖或老葉 ➤ 粗纖維多的蔬菜(竹筍、芹菜)
水果類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 果汁(去皮去籽) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 含皮、籽、粗纖維多的水果(鳳梨、芭樂、柿子)
乳品類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 脫脂奶、低脂奶 ➤ 低熱量優酪乳 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 植物油(少量) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 未碾碎的堅果
其他	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 無刺激性調味料 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 辛辣或刺激性食物及調味品
水份	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 白開水 ➤ 不含咖啡因的無熱量飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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



調理棒



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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 地瓜泥 ➤ 馬鈴薯泥 ➤ 南瓜泥 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 蒸蛋 ➤ 豆漿、豆花(無糖) ➤ 肉泥(豬、雞、魚) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 生蛋 ➤ 油膩肉湯
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 蔬菜泥(瓜類或嫩葉) ➤ 蔬菜濃湯(去除粗渣) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 蔬菜梗、莖或老葉 ➤ 粗纖維多的蔬菜(竹筍、芹菜)
水果類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 水果泥 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 含皮、籽、粗纖維多的水果(鳳梨、芭樂、柿子)
乳品類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 低脂無糖優格 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 植物油(少量) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 未碾碎的堅果、堅果糊
其他	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 無刺激性調味料 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 辛辣或刺激性食物及調味品 ➤ 高熱量食物(奶酪、布丁)
水份	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 白開水 ➤ 不含咖啡因的無熱量飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 氣泡飲料 ➤ 含咖啡因飲料 ➤ 酒精飲料 ➤ 含糖飲料



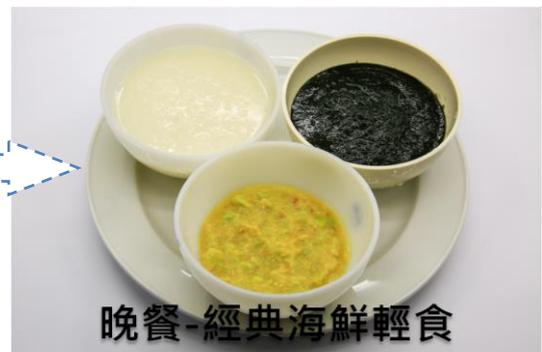
泥狀飲食一日示範食譜(三正餐)



熱量 282 大卡/蛋白質 16.9 克



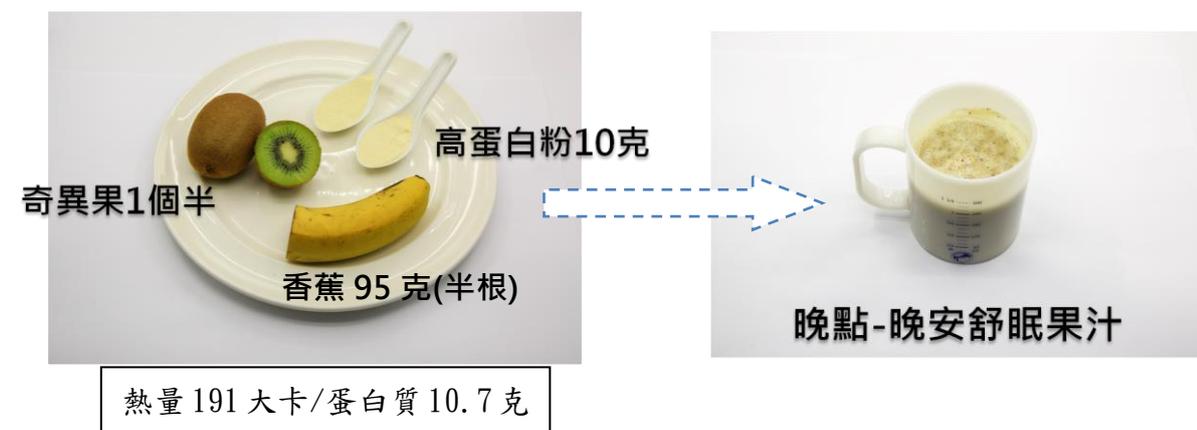
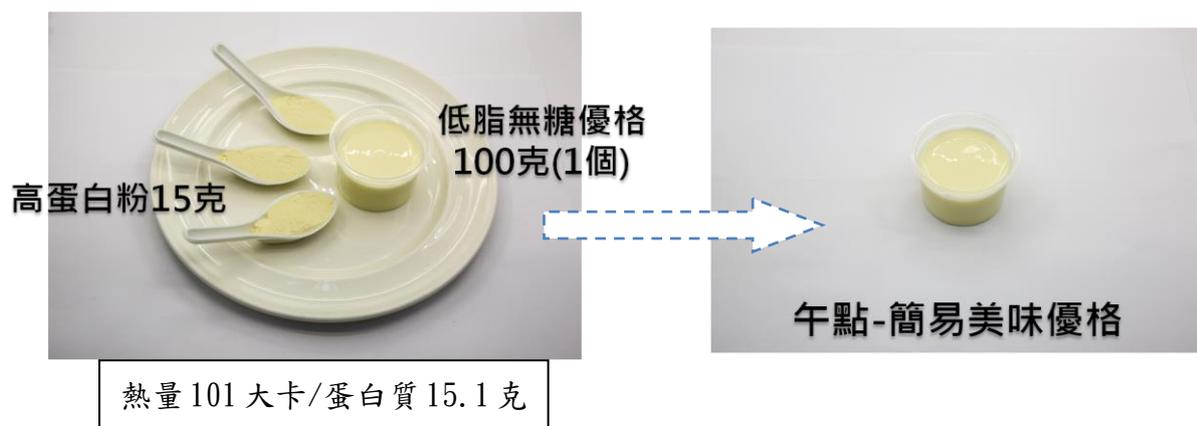
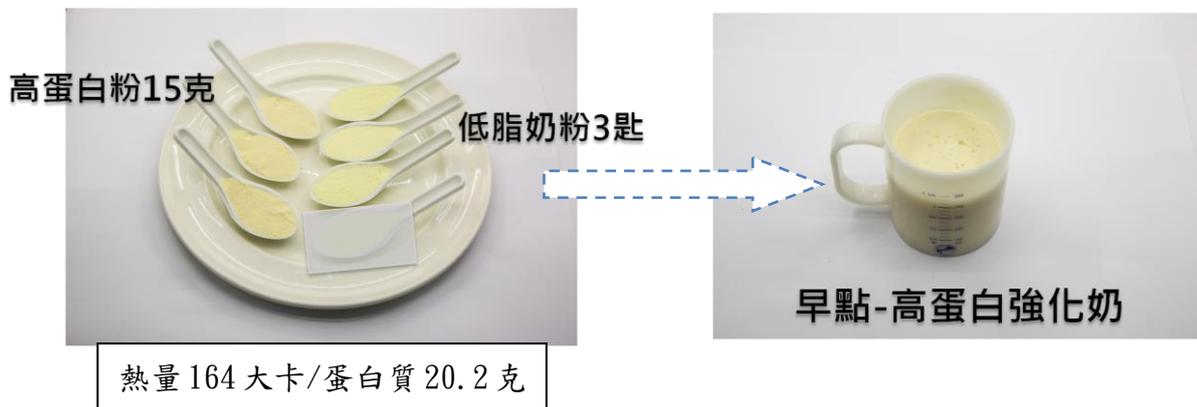
熱量 223 大卡/蛋白質 20.5 克



熱量 229 大卡/蛋白質 18 克



泥狀飲食一日示範食譜(三點心)



◇ 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



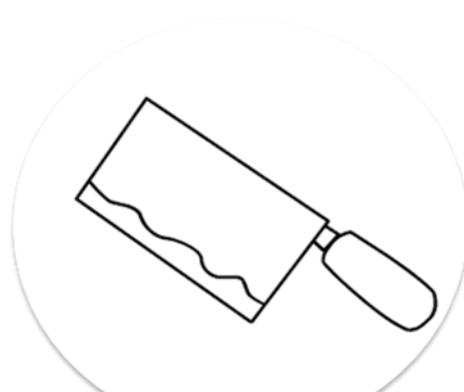
第四階段：切碎飲食(切小塊、低粗纖維、煮至軟爛)

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



剪刀



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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 粗纖維少的蔬菜(瓜類或嫩葉) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 蔬菜梗、莖或老葉 ➤ 粗纖維多的蔬菜(竹筍、芹菜)
水果類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 去皮去籽的軟質水果 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 含皮、籽、粗纖維多的水果(鳳梨、芭樂、柿子)
乳品類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 脫脂奶、低脂奶 ➤ 低熱量優酪乳或優格 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 植物油(少量) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 未碾碎的堅果
其他	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 無刺激性調味料 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 白開水 ➤ 不含咖啡因的無熱量飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 乾飯、糙米飯 ➤ 麵條、饅頭、冬粉、河粉 ➤ 南瓜、山藥、芋頭 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 各式蔬菜(葉菜類、瓜類、菇類、海帶) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 熱量高的蔬菜(炸蔬菜、油炸乾燥蔬菜片、油漬筍絲罐)
水果類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 各式水果 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 高熱量水果製品(果醬、油炸乾燥果片、水果罐頭)
乳品類	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 脫脂奶、低脂奶 ➤ 低熱量優酪乳、優格、起司 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 植物油(少量) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 油炸食物 ➤ 芝麻醬、花生醬
其他	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 刺激性較低的調味料(白醋、八角、五香、蔥、薑、蒜) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 白開水 ➤ 無熱量飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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

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

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

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)

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

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)

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

