

可調控式胃束帶手術 術後飲食原則

手術後，你已經開始朝理想體重邁進，也意味著飲食型態將面臨改變，手術後的飲食須遵照相關的飲食原則和長期飲食建議，相信您一定會有一個健康體位。

胃束帶手術後，胃容量大約只有 15-20c.c，飲食原則及注意事項如下：

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. 乾溼分離，固體與液體食物需分開攝取，吃完固體食物後需隔30分鐘後才能喝液體。
3. 均衡攝取各類食物，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。
4. 無論在哪個階段，需補充足夠的水份，從每次少量開始且分次飲用，每日目標至少額外飲用2000c.c水份，但避免飲用含糖飲料。
5. 忌食加糖及含酒精的食物，避免刺激性或調味太濃的食物。
6. 必要時需補充維生素及礦物質。
7. 飲食型態的轉換，需適應無嘔吐等不適情形，才進展至下一階段的飲食，否則需回復至前一階段。



一、 手術後五階段飲食進展：

1. 第一階段:清流質飲食(內容物為清澈液體、無渣、不產氣)

實施天數：經醫師判定（約術後 1-2 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。
- ✓ 含糖飲料或清流質配方需依稀釋比例 1:3 後飲用。
- ✓ 進食由少量液體開始，每 30 分鐘內慢慢喝完 30cc，少量多次，在口中再慢慢吞下，如無不舒服情形，可緩慢增加至每 30 分鐘喝完60cc，再逐量增加。

		
全穀雜糧類	米湯	即溶穀粉、米漿
豆魚蛋肉類	無油去渣的清肉湯(豬、雞、魚)	豆漿、油膩或濃稠未過濾的肉湯
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
奶 類	-	牛奶、優酪乳
其 他	含蛋白質的清流質商業配方	辛辣或刺激性食物及調味品
水 份	白開水、運動飲料、蜂蜜水	氣泡飲料、含咖啡因飲料、酒精飲料



2. 第二階段：全流質飲食(室溫下可流動的液體)

實施天數：經醫師判定 (約術後 2 週)

- ✓ 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。
- ✓ 飲用速度慢，若有嘔吐情形需回到清流質階段。
- ✓ 此飲食要包含六大類食物，才可供給足夠營養素。
- ✓ 建議開始補充綜合維他命與礦物質。

● 全流質飲食範例

穀香牛奶：

穀粉 6 湯匙+低脂奶粉 3 湯
+高蛋白粉 5

鮮肉馬鈴薯濃湯：

馬鈴薯 1 碗+蒸瘦絞肉 2 湯匙
青菜 2 湯匙+植物油 1/2 茶

木瓜牛奶：

木瓜 1 碗+低脂奶粉 3 湯匙
高蛋白粉 5

鮮魚糊：

稠稀飯 1 碗+蒸魚 2 湯匙+青菜
湯匙+植物油 1/2 茶

※每餐進食至少 20-30 分鐘

※每日額外補充水分至少 2000c. c.



● 全流質飲食 食材選擇建議

		
全穀 根莖類	<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)
豆魚 肉蛋類	<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"> ➤ 去皮去籽且過濾的果泥或果汁 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 含皮、籽、粗纖維多的水果(鳳梨、芭樂)
奶類	<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：奶茶 ➤ 酒精飲料 ➤ 含糖飲料



3. 第三階段：半流質飲食(流動慢的稠狀液體，外觀呈糊泥狀)

實施天數：經醫師判定 (約術後第 3-4 週)

- ✓ 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。
- ✓ 請勿邊飲用液體，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。
- ✓ 可補充綜合維他命與礦物質。

● 半流質飲食範例

水嫩蒸蛋：

雞蛋 1.5 顆+蔬菜高

100-150c.c

魚片蔬菜粥：

優格100克+鱈魚泥55克+稠稀飯100

克+大黃瓜泥 30 克+蔬菜高湯

山藥泥豆腐：

芙蓉雞蛋豆腐 100 克+山藥

50 克+高蛋白粉 15

雞茸磨菇南瓜濃湯：

雞肉泥 37.5 克+磨菇泥 30 克+南瓜

20 克+奶蛋白 15 克+蔬菜高湯

※每餐進食至少 20-30 分鐘

※每日額外補充水分至少 2000c.c.



● 半流質飲食 食材選擇建議

		
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)
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)
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



4. 第四階段：軟質飲食(軟爛小塊且低粗纖維)

實施天數：經醫師判定 (約術後第 5-6 週)

- ✓ 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。
- ✓ 可補充綜合維他命與礦物質。

● 軟質飲食範例

瘦肉粥：

稠稀飯 1 碗+瘦絞肉 2 湯匙

青菜 2 湯

海鮮麵：

麵條 1 碗+鯛魚片 1/2 兩+蚵仔

個+青菜 2 湯匙+植物油 1/2 茶

肉絲板條：

瘦肉絲 1 兩+滷豆乾 1 塊+

質青菜半碗+板條半碗

絲瓜燉飯：

白飯 1/2 碗+燉肉 1 兩+絲瓜

碗+植物油 1/2 茶

※每餐進食至少 20-30 分鐘

※每日額外補充水分至少 2000c. c.



● 軟質飲食 食材選擇建議

		
全穀 雜糧類	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 稀飯、軟乾飯 ➢ 煮軟的麵條、冬粉 ➢ 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) ➢ 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)
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



5. 第五階段：低熱量均衡飲食(一般固體食物且適度纖維)

實施天數：經醫師判定 (約術後第 7 週以後)

- ✓ 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
- ✓ 可補充綜合維他命與礦物質。

● 低熱量均衡飲食範例

西式早餐：

三明治吐司1片+瘦肉片 1兩+生菜
碗+低脂奶粉 3湯匙+高蛋白 10

中式早餐：

稀飯 1碗+涼拌豆腐 100克
蒸蛋 1顆+地瓜葉半

雞肉拌麵(麵1碗+雞胸肉1兩+熟蔬
菜 1/2碗)+煎豆腐(嫩豆腐 1/2盒
植物油 1茶匙)+小蓮霧 2

飯 1/2碗+清蒸鯛魚 1兩+
蛋(蛋 1個+植物油 1茶匙)
燙青菜 1/2碗+葡萄 13

※每餐進食至少 20-30 分鐘

※每日額外補充水分至少 2000c. c.



● 低熱量均衡飲食 食材選擇建議

		
全穀 雜糧類	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 乾飯、糙米飯 ➢ 麵條、饅頭、冬粉 ➢ 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)
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

二、術後長期飲食與運動原則：

- ✓ 維持限制熱量且均衡的飲食，一日之總熱量女性不低於 1200 大卡，男性不低於 1500 大卡。



- ✓ 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。
- ✓ 進餐時宜細嚼慢嚥，延長進食時間。
- ✓ 少吃高熱量食物，如：含糖飲料、可樂、油脂類點心、奶昔、麵包…等。
- ✓ 如有喝酒習慣需戒酒。
- ✓ 適當的水分攝取，每日至少 2000c.c.。
- ✓ 養成運動的習慣，每次 30 分鐘以上，每週累計至少 150 分鐘。

● 各類運動消耗熱量(單位：大卡/公斤體重/小時)

運動項目	消耗 熱量	運動項目	消耗 熱量
騎腳踏車(8.8 公里/小時)	3.0	羽毛球	5.1
騎腳踏車(20.9 公里/小時)	9.7	排球	5.1
走步(4 公里/小時)	3.1	乒乓球	5.3
快步走(6 公里/小時)	4.4	網球	6.2
跑步(16 公里/小時)	13.2	溜輪鞋	5.1
游泳(0.4 公里/小時)	4.4	拳擊	11.4



三、 減重手術後可能出現之營養問題

● 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。

● 維生素及礦物質缺乏

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。

● 貧血

若蛋白質、鐵、葉酸、維生素 B₁₂ 缺乏，可能造成貧血，建議依份量替換使用下列食材，並搭配使用補充劑，以避免貧血發生

- ✓ 含蛋白質食物：豆魚肉蛋類及奶類
- ✓ 富含鐵的食物：牛肉、豬肉、蛋黃、豬肝、菠菜
- ✓ 富含葉酸的食物：深綠色蔬菜、豬肝
- ✓ 富含維生素 B₁₂ 食物：瘦肉、牛奶、蛋

● 脫水

水分有助於代謝，水分不足可能出現脫水現象，建議每小時補充一次水分，每口 30cc，每次 60-120cc。



飲食計劃

✓ 早餐

全穀雜糧___份 = (飯__碗或稀飯__碗或吐司__片)

豆魚蛋肉___份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、豆製品)

蔬菜____份

油脂____份

乳品類 ___份

✓ 午餐

全穀雜糧___份=(飯__碗或稀飯__碗或麵__碗)

豆魚蛋肉___份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、豆製品)

蔬菜____份

油脂____份

水果____份

✓ 晚餐

全穀雜糧___份=(飯__碗或稀飯__碗或麵__碗)

豆魚蛋肉___份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、豆製品)

蔬菜____份

油脂____份

水果____份



◎簡易食物代換

全穀雜糧類	1 份= 1/4 碗飯 =1/2 片薄吐司 = 1/2 碗粥、麵、米粉或冬粉 = 1/2 碗地瓜或芋頭 = 3 湯匙麥片或穀粉
豆魚蛋肉類	1 份= 1 兩瘦肉= 37.5 公克 = 約 3 根手指大小的各種肉類 = 中華豆腐 1/2 盒= 豆漿 190c. c. = 蛋 1 顆
蔬菜類	1 份= 1 碟= 100 公克 = 各式熟蔬菜半碗
水果類	1 份= 1 個女生拳頭大小= 1 顆柳丁 = 切好的水果約 1 平碗
油脂與堅果 種子類	1 份= 5 公克油=1/3 湯匙油 = 10 顆花生米 = 5 顆腰果 = 黑(白)芝麻10克 (4茶匙)
乳品類	1 份= 240c. c. 低脂奶=3 湯匙低脂奶粉 = 200c. c. 優酪乳

