



胃縮小/胃繞道 術後飲食衛教

階段飲食（術後階段飲食天數，依醫師評估個案情形為主）：

	作法	避免食物	小技巧
第一階段 清流質飲食 （術後第一週） 	不含渣的液體食物，如：水、運動飲料、過濾的蔬果汁、米湯、魚肉清湯。	術後前一週內避免牛奶、豆漿，以免引起脹氣不適；避免含氣泡等飲料，且不可大量飲用食物，若感到全身無力，可少量補充糖果。	建議將每天需補充水分 1000 ~ 1500 ml 先盛裝於水瓶，每次喝水則用試飲杯裝約 30 ~ 50 cc。 
第二階段 全流質飲食 （術後第二週） 	將煮熟的固體食物放入果汁機攪拌成流質或泥狀。 	堅硬成形的食物、酒精與氣泡飲、刺激的飲食。	使用湯匙小口用餐，若感到肚子餓，進食少量含糖分的果汁或巧克力，注意足夠的水份補充（每日 1500 ~ 2000 cc）。
第三階段 半流質飲食 （術後第三週） 	絞細或切碎的固體食物加入飲料或湯汁烹煮成粥、湯麵，再漸進至軟食，如水餃，且所有的食物選擇以清淡易消化為主。	水分少及太乾不易吞嚥的食物刺激性、油炸、堅硬的食物。	可以使用 30 cc 的小杯子測量每次進食量，蛋白質優先攝取，注意足夠的水份補充（每日 1500 ~ 2000 cc），初期若掉髮嚴重，可能需補充維他命。
第四階段 固體食物 （手術 1 個月之後） 	維持低脂肪高蛋白的飲食原則，儘量挑柔軟、容易消化的食物，避免過於飽食。		可以使用 30 cc 的小杯子測量每次進食量，蛋白質優先攝取，注意足夠的水份補充（每日 1500 ~ 2000 cc），初期若掉髮嚴重，可能需補充維他命。

注意事項：

1. 避免酒精飲料。
2. 少量多餐。
3. 避免餐前餐後運動。
4. 避免用餐後馬上躺平。
5. 避免過度進食，吃到微脹時即停止進食。
6. 用餐後出現適應不良，可暫時回復到上一階段飲食。
7. 出現腹脹情形，避免攝取易脹氣食物如洋蔥、豆類、玉米等。
8. 用餐後出現胃部不適，且有嘔吐情形時，暫時避免進食。