



人工膝關節置換術後 飲食與加速康復原則



1 術後儘早恢復進食

手術後，經醫療人員評估意識清楚、生命徵象穩定且可開始飲水及進食時，可先**少量飲水**；若無噁心、嘔吐或其他不適，再依耐受情形**逐步恢復飲食**。



少量飲水



清淡飲食



逐步恢復正常飲食

(請記錄術後第一次飲水時間：_____ 進食時間：_____)

2 攝取足夠熱量，幫助身體恢復

手術後身體需要足夠的熱量進行組織修復。三餐應均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜、水果及乳品類等食物，避免因食慾不佳而長時間吃得太少。



- ✓ 若正餐攝取量不足，可採少量多餐方式增加攝取量；持續進食不足時，應由營養師進一步評估營養需求。

3 每餐攝取優質蛋白質

蛋白質是維持肌肉及組織修復的重要營養素。術後每餐可安排豆製品、魚、蛋、瘦肉、乳品等優質蛋白質食物。



- ✓ 請將蛋白質食物平均分配於三餐，而不是集中於其中一餐。

4 蔬菜、水果適量攝取

每日攝取多樣化的蔬菜及水果，可提供維生素、礦物質及膳食纖維。



- ✓ 搭配足夠水分及適當活動，有助於維持正常排便；若醫師有水分限制，則依醫囑調整。



5 避免過度節食，並減少低營養價值食物

術後恢復期間不宜刻意節食或只喝湯、稀飯而造成熱量及蛋白質攝取不足。



- ✓ 少選含糖飲料、甜食及營養價值較低的零食，優先攝取能提供蛋白質、維生素及礦物質的天然食物。

6 特殊疾病應個別調整



若有糖尿病、腎臟病、心臟病或其他需限制飲食的疾病，應依醫師及營養師建議調整，不宜自行大量增加特定食物或營養補充品。



健仁醫院
JIANREN HOSPITAL

護理部營養組 關心您的健康

健仁醫院護理部營養組
115.8.18制定