



減重手術後不可偏廢的營養管理

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

學歷 | 高雄醫學大學基礎醫學研究所
公共衛生學科
專長 | 臨床營養、體重管理、
大量食物製備

165 公斤的胖哥在家人的鼓勵之下，經醫師評估後做了目前時下流行的減重手術，期望有朝一日可從胖哥變成瘦弟。但是，胖哥卻擔心術後飲食不正確，而傷害了縮小的胃，進而尋求營養師諮詢術後飲食。

確實，接受減重手術的病人飲食型態與進食量術前、術後天壤之別，術前可吃兩個便當的胖哥，術後只要多吃一兩口，超過胃可耐受與容忍量，保證小胃會抗議到胖哥舉白旗投降，所以術後必須要依循完善的飲食規劃，才可顧及傷口癒合、營養狀態與達到體重下降三大目標。

一般而言，術後飲食目標可分成術後短期飲食與術後長期飲食兩大規劃，而術後短期飲食可依飲食型態大致可分成 5 個階段，每個階段也都有不同的食物型態與營養需求，如此才能避免錯誤

飲食而造成術後腸胃不適及傷口癒合不佳的情況。

術後初期飲食的第 1 到第 3 階段為符合生理代謝需求，所以必須要有足夠的水分與蛋白質的攝取，而流質飲食的設計也有助於避免刺激腸道手術的部位。術後兩週，飲食也進入到第 4 階段，隨著腸道傷口癒合，患者可耐受的固體食物變多，所以食物型態由原本的全流質進入到軟質，此階段的飲食重點還是著重足夠液體以防止患者脫水，及多樣化的蛋白質食物來源，如：豆製品（豆腐、豆皮、豆包、豆漿等）、魚、肉、蛋，也應注意避免會造成食物變硬的烹調方式，如：炸或過度油煎等。到了第 5 階段，基本上飲食已恢復到一般的常規飲食，但是術後患者食物耐受差異性很大，所以不管在那一個階段都應該要慢慢進食，而且必須要多咀嚼，不能再像術前那樣狼吞虎嚥、囫圇吞棗，到 7、8 分飽就應該要停止進食，否則很容易出現噁心、嘔吐的情況，另外避免在進食的時候搭配飲料也是一個降低嘔吐或上腹不適的小技巧喔！

在結束了長達數個月的術後短期飲

術後短期飲食規劃建議

階段	術後	飲食型態	飲食內容	建議／小技巧
階段 1	術後 1~2 天	清流質飲食（水）	無糖、零熱量、非碳酸及無咖啡因飲品（水是最佳的選擇）	依醫師指示飲用水，少量多次，每次 10~30cc，避免大口飲水
階段 2	術後第 3 天為期 7 天	清流質飲食 食物在室溫下為清澈液體，完全無渣	運動飲料、米湯、去油肉湯（雞魚）、蔬菜湯、清澈果汁、立攝適清流	1. 每天建議攝取 1500~2000cc 液體 2. 鼓勵適度攝取鹹味湯品
階段 3	術後第 10 天為期 7 天	全流質飲食 內容物是有渣的、流質狀	任何天然食物（包含食物六大類，如：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜、水果、油脂與堅果種子類、乳品類）煮熟後放入果汁機攪拌成流質食物	1. 注意豆、魚、蛋、肉類應該均衡攝取 2. 可使用乳清蛋白或大豆蛋白粉添加於流質飲食中 3. 飲用牛奶或豆漿時可再添加高蛋白質粉以提高蛋白質攝取 4. 避免選用添加水果塊或含糖優格或優酪乳
階段 4	術後第 17 天為期 3 個月	軟質飲食 將天然食物切小塊，煮軟爛即可	菜單如：雞蓉蛋花粥、叻仔魚粥、湯餃、鮪魚三明治、蒸魚等	1. 軟質飲食初期建議病友蛋白質食物每天分 3~6 次攝取，每次攝取量為 1 個免洗湯匙份量 2. 進食 30 分鐘後再飲用任何液體 3. 依醫師指示適度補充綜合維他命
階段 5	依術後狀況	正常飲食	所有新鮮天然的食物	1. 鼓勵病友均衡攝取足夠的蛋白質、水果、蔬菜、全穀雜糧類 2. 盡量避免加工食品攝取（如：油炸等）

食調整，緊接著就是進入術後長期飲食計畫，在這個階段，患者體重已經穩定，所以飲食重點著重在健康、均衡、天然、少加工。均衡飲食則是以衛生福利部的國民飲食指南為主，食物六大類（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、堅果種子與油脂類）每天均衡攝取，不偏頗任一類，再加上患者維持體重的動機、意願相互配合之下，體態才能常保健康又漂亮。🌀



術後飲食小叮嚀

減重手術後，病友期待可以為自己帶來除體重下降之外的健康效益，可能是血糖、血壓、血脂的改善，但是，切記！唯有依循營養師為您規劃的術後飲食流程，及醫師的建議補充綜合維生素，來維持良好的營養狀態，才是未來保有健康的不二法門。