

不再餓肚子！術後加速康復這樣吃

◎林口長庚營養治療科營養師 陳昕玟



專長 | 糖尿病衛教、腎臟專科營養衛教、癌症營養、管灌營養、門診諮詢

「**從**凌晨就禁食到現在了，很餓耶！水也不能喝，請問快輪到我了嗎？」於健康檢查發現大腸癌正在等待開刀房通知的鄭伯伯說到。傳統上，罹患大腸直腸癌需手術治療的病人，術前常須禁食 8 小時，且因為排程關係，實際空腹的時間可能更長，造成病人體力下降及營養不足等情

形。

有別於傳統手術需禁食 8 小時，「術後加速康復（Enhanced Recovery After Surgery, ERAS）」療程中，術前兩小時仍可補充高碳水化合物飲品，手術後無需等待排氣，可先嘗試清流質飲食，以利病人快速恢復及減少術後不適感。

針對營養攝取部分，術前術後的建議如下：

• 手術前

於門診追蹤時，針對營養不良的患者，建議及早介入優化，因患者未預期之體重下降 5~10% 可能會增加術後併發症風險，故建議術前 7~10 天就開始營養介入，由營養師給患者個別化評估所需的熱量、蛋白質及重點營養素，以利術後康復。

住院後，術前兩小時可補充

高碳水化合物飲品，建議總量不超過 400 毫升，以零纖維、零油脂為主，依個人耐受性選擇適口性佳的飲品，例如：運動飲料（舒跑或 FIN 等）、無渣果汁、冬瓜茶、蜂蜜水等。

• 手術後

已有研究顯示術後延遲經口飲食會增加感染併發症且延後復原，對於部分非轉移性的結直腸吻合術患者，術後 4 小時嘗試由口進食被認為是安全的。另有報告指出，針對結直腸手術患者，以軟質低渣取代清流質可減少噁心、加速腸胃道功能恢復、預防術後腸阻塞並減少住院天數。

術後當患者進食量難以達身體需求時，可口服營養補充品，且因手術的急性壓力會造成精氨酸快速耗損，進而影響 T 細胞功能跟傷口癒合，故在挑選口服營養補充品時，可參考含有免疫調節成分的營養素，例如：精氨酸、麩醯胺酸、omega-3 脂肪酸或是核苷酸。

依據患者不同病況、手術方式、術前術後狀態，醫師會於每日查房時進一步評估患者術後腸胃道狀況，並進展至不同的飲食

階段，參考如下：

- 清流質飲食：大部分是清澈透光的零油脂零纖維液體，不易產氣且不易刺激腸胃道，且能提供部分電解質跟少許熱量，例如：運動飲料、冬瓜茶、無渣果汁、米湯、(滴)雞精或是清流質專用營養品。
- 全流質飲食：若在清流質階段耐受性良好，無噁心、嘔吐、腹脹、腹痛等腸胃不適，可開始嘗試全流質飲食。這階段包含六大類食物，建議攪碎後呈軟流質或軟嫩質地不太需要咀嚼且易消化的類型，例如：蒸蛋、布丁、豆花、南瓜糊或是等滲透的一般均衡營養品。
- 軟質低渣飲食：以均衡為主，如低油脂、低纖維且口味溫和的食物，避免油炸、油煎或加工食物，例如：滑蛋牛肉粥、鱸魚麵線、山藥小魚粥等。

總之，「術後加速康復 (ERAS)」整合了病人的照護療程，術前給予個別化介入及營養優化，並縮短禁食時間，減少長時間飢餓等不適感，更有利病人術後之恢復及照護品質之提升。📍