

胃切除術後飲食指導

胃切除手術包括部份及全胃切除。部份胃切除是指切除 1/2 或 2/3 的胃，剩下的胃再與十二指腸接合；全胃切除則是整個胃切除後，食道末端與空腸接合。

A. 手術後飲食注意事項：

一、手術後鼻胃管留置，暫時不能由口進食，此時會經由靜脈注射補充營養，以維持身體的需要。

二、排氣後醫師會將鼻胃管拔除，請參考下列飲食表：

由口進食	飲食次數及內容說明
第一天	每天進食 8 次(每 2 小時一次)，每次約 30~40cc 左右的米湯、濾渣果汁等清流質，主要是試探腸胃對飲食的接 力。
第二天	每天 8 次，視狀況每次增加量至 40~50cc。
第三天	每天 8 次，給予易消化低纖維之食物，如：稀粥、鮮果汁(不加糖)，每次增量至 80~100cc。
第四天	每天 6~8 次，可增加份量及稠度，可食用麵條、碎肉粥、木瓜等，每次增量至 80~100 cc。
第五天	每天 6~8 次，飲食種類參考第四天，份量可酌量增加。
第六天	每天 5 次，可食用軟質飲食如：蛋花粥、肉絲麵、牛奶、豆漿、麵包、果汁及易消化的水果(粗硬水果除外)。

三、出院返家後

- (1).應養成良好的生活習慣，勿熬夜、喝酒、抽菸、嚼檳榔。
- (2).避免食用太熱、太冷、太鹹食物而造成胃部不適。
- (3).攝取高熱量、高蛋白食物，如魚、絞肉、牛奶、蛋等；並在輕鬆、愉快環境下規律、緩慢的進食。
- (4).勿食用辛辣、纖維多的食物(如：太多的薑、辣椒、花椒、肉桂、筍子、芹菜、未烹調的蔬菜)。
- (5).少數病人在餐後 1-2 小時會發生低血糖之情形，若有焦慮、出汗、虛弱、震顫情形，可補充糖水，避免喝可樂、汽水、吃蛋糕。
- (6).預防貧血，可多攝取下表食物。

營養素	食物來源
維生素 B12	豬肝、腎、瘦肉、乳酪、蛋等。
鐵	肝及內臟類、蛋黃、牛奶、瘦肉、貝類、海藻類、豆類、全穀類、葡萄乾、綠葉蔬菜。
葉酸	新鮮的綠葉蔬菜、豬肝、瘦肉
維生素 C	深綠及黃紅色蔬菜、水果、新鮮果汁(如：柑橘類、蕃茄等)。

B. 什麼是傾倒症候群：

常見於胃切除 2/3 以上及迷走神經切除的病人，因一次進食太多食物，發生不舒服的情形，多發生於進食 10-15 分鐘，有噁心、嘔吐、胃痙攣、腹瀉、發冷、暈眩之症狀。

C. 如何避免發生傾倒症候群：

- (1). 進食時採半坐臥的姿勢，宜少量多餐，並細嚼慢嚥。
- (2). 進食後宜採半躺或平躺 20-30 分鐘，以減緩胃的快速排空。
- (3). 液體食物(湯、水、飲料)於餐後 30~60 分鐘或兩餐中間飲用，切勿邊進食邊喝湯。
- (4). 太甜(如：甜的糕餅、糖果、純的蜂蜜、糖漿)酒精的食物，避免造成傾倒症候群。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2250