屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
胃切除後的飲食衛教

編　　號	ND 內-063
製訂日期	2009.07
六修日期	2026.06

當您接受胃切除手術後，飲食方面需要特別注意，以下是一些飲食原則和注意事項：

1. 少量多餐:胃切除後儲存食物能力下降，食量會減少，但要增加進食次數，每天進食五至六次以得到足夠的營養。兩餐間可增加1-2次點心。
2. 食物調配須採循序漸進方式，由清淡到濃稠，由液體、半固體到固體。
   （1）第一階段：採清流質飲食：術後初期。如：溫開水、米湯、清湯（去油）。目的在測試腸胃蠕動與耐受性。
   （2）第二階段：軟質飲食：出院後 1-2 週。如：蒸蛋、豆腐、魚肉（去刺）、稀飯、絞肉。食物應細軟，避免纖維粗糙。
   （3）第三階段：調整後固體飲食：長期生活模式。如：正常米飯、軟嫩肉類、熟透的蔬菜。需維持細嚼慢嚥，避開過甜、油炸、易產氣食物。
3. 攝食高蛋白質，低糖的飲食:飲食內容以低纖維、溫和易消化的食物為主。
4. 另外多攝取維生素及礦物質(包括鐵質)，以獲得適當的營養並防止貧血。

營養素	食物來源
鐵	蛋黃、肝臟、牛肉、海藻類、黑芝麻、枸杞、葡萄 乾、
維生素 B12	瘦肉、乳酪、蛋
維生素 C	深綠及黃紅色蔬菜、水果（如：柑橘類、蕃茄等）
葉酸	新鮮的綠葉蔬菜、肝臟、瘦肉

5. 避免不易消化的食物，如：糯米、柿子、橘子、硬殼類(花生、核桃、腰果等)。
6. 傾瀉症候群說明與預防：

(1) 症狀

- 早期型（進食後 10－30 分鐘）：心悸、出冷汗、頭暈、噁心、腹痛、腹瀉、臉潮紅、倦怠想躺下。
- 晚期型（進食後 1.5－3 小時）：頭暈、發抖、饑餓感、出冷汗、心悸、虛弱無力。

(2) 原因

胃切除後，胃儲存與調節食物排空的功能減弱，食物（特別是高糖、高滲透壓）過快進入小腸，造成：

- 早期型：腸道滲透壓快速上升 → 大量體液進入腸腔 → 血容量短暫下降，引起心血管與消化道症狀。
- 晚期型：糖分快速吸收 → 血糖急升 → 大量胰島素分泌 → 反應性低血糖症狀。

(3) 預防方法

- 進餐時，避免喝水及喝湯，可在兩餐間或餐後一小時攝取水份。
- 避免高醣類或太甜或高碳水化合物，如：地瓜、馬鈴薯等食物。
- 避免攝取刺激性食物，如: 咖啡、濃茶、辛辣食物。
- 坐姿進食或餐後左側臥 15-30 分鐘，延緩食物進入小腸，減少傾倒症候群的發生。

※諮詢電話：08-7368686 轉

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【胃切除後的飲食衛教】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

□ 完全了解　□ 大致了解　□ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年____月____日