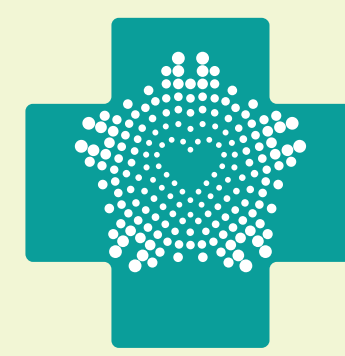




代謝暨減重手術

術後飲食指引



代謝暨減重手術治療，以減少胃部容積居多，進食量會受到限制，較易達到飽足感。因此您必須要瞭解自己的身體發生的改變，並瞭解如何去改變飲食習慣，學習適當的飲食，以利消化吸收，避免身體產生不舒服。

階段性飲食

醫師檢查後可喝水→清流質飲食→全流質飲食→半流質、軟質飲食→低熱量均衡飲食。

術後最初的三~六個星期，依據身體對食物接受性，循序漸進。由少量開始，身體適應後再逐漸增加份量。

細嚼慢嚥

將食物盡可能分成小份，放慢進食，充份咀嚼，感到飽足時即停止進食。定時定量，選擇容易消化的食物。

足夠的水分攝取

每天至少需飲用1公升水，預防脫水。盡量避免飲酒，含糖飲料。湯汁或開水可於兩餐間或餐後30~60分鐘後食用。

均衡攝取、足夠蛋白質攝取

以均衡飲食為基礎，每餐都有豐富蛋白質食物，如豆、魚、蛋、肉類。必要時需補充維生素及礦物質。

烹調方式

以蒸、煮、燉、滷、烤、涼拌為主，並多選用新鮮、天然的食物，減少加工、精緻、過油過鹹的食物。

注意事項

1. 若有嘔吐或不舒服，應先休息避免再進食。若進食後發生適應不良的情況，可以暫時回到前一階段的食物，再視情況調整。
2. 定期門診抽血追蹤營養狀況。

吃的對

階段性飲食 細嚼慢嚥

吃的好

均衡飲食 足夠蛋白質

喝的夠

足夠的水分



WE CAN DO IT!

Before → After

代謝暨減重手術中心

