



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營) 胃腸道手術後飲食衛教

接受胃腸道手術縫合後，因為胃腸道蠕動減慢，必需禁食至少三天，而且在醫師評估腸蠕動已恢復後，才可開始進食。飲食種類須按照醫囑採漸進式進食，一般由清流質飲食進展至流質飲食，再至軟質飲食與溫和飲食。

一、清流質飲食：

飲食內完全無渣，不致產氣或刺激腸道蠕動，可提供水份、部份電解質及少許熱量，以幫助胃腸功能的恢復。

1. 食物種類：蜂蜜水、運動飲料、稀米湯、過濾果汁、去油清湯 (做法：煮好的清湯將其冷凍除去上層油質後所剩部份)。
2. 飲食原則：每二小時進食一次約 50~100cc，剛開始進食可能會出現輕微腸絞痛情形，屬於正常狀況，若覺得腹脹、噁心及嘔吐，請告知醫護人員。
3. 此飲食為過渡飲食，建議不超過 3 天，但仍以臨床症狀做考量。

二、流質飲食：

含少量纖維且營養均衡的液體食物。

1. 食物種類：將奶類、精製穀類、豆、魚、肉、蛋類、去根莖之蔬菜類、剁碎或以果汁機攪打成流質飲食。
2. 飲食原則：進食量及間隔時間需按照醫師醫囑執行，若覺得腹脹、噁心及嘔吐，請告知醫護人員。

三、軟質飲食：

質地較軟，容易咀嚼、消化，不含粗纖維的食物。

1. 食物種類：蒸蛋、豆腐、布丁、剁碎煮熟的嫩肉絲、魚肉、煮軟含纖維低之瓜類及嫩葉、香蕉、木瓜等，水果打成泥狀，如蘋果泥、芭樂泥及所有果汁。
2. 飲食原則：採少量多餐的進食方式，需忌食未精製之全穀類、過老或含筋的肉類、質地硬的水果 (如未打成泥狀的芭樂)、蔬菜(如芹菜、竹筍)、堅果、花生及油炸食物等不易消化或粗纖維食物。

四、溫和飲食：

無刺激性、低纖維、易消化的食物。

1. 食物種類：不加糖奶類、水果類（如：楊桃、木瓜、新鮮果汁）、加工精製的豆製品（如：豆漿、豆腐、豆干、豆花）、米飯、米粉、冬粉、麵條（含油少的）、蒸蛋、無糖果凍，嫩而無筋的瘦肉（如：雞、鴨、魚、豬、牛肉）。
2. 飲食原則：可循序漸增地增加食物的攝取種類，少量多餐忌食油炸食物、辛香類之食物（如辣椒）、各式調味醬（如沙茶醬、甜辣醬）、加工或罐頭類食物（如臘肉）、糯米類食物（麻糬、油飯）、含高纖維的蔬果（如西洋芹、柳丁）及碳酸飲料（如可樂、汽水）。

若您返家後有任何疑問，歡迎洽詢總機電話(07)8036783 轉 3552、3553(5N 病房)、3608、3609(6N 病房)或 3808、3809(8N 病房)

小港醫院外科病房關心您