

腸胃道手術後飲食護理指導

腸胃道手術後病人常因進食狀況不佳，導致體重下降及營養不良，而營養狀況是決定病人返家後體力恢復及是否能夠維持良好生活品質之關鍵因素，因此知道「如何吃」，更能「放心吃」，進而攝取足夠且完整均衡的營養，成為病人及家屬最為關心的重要議題。本篇文章內容係以臨床護理師之照護經驗，針對此類病人普遍常見詢問之居家照護問題提出建議。

手術後病人返家應保持的飲食原則包括：

1. 細嚼慢嚥、少量多餐，每餐進食約七至八分飽，之後逐漸增加進食量且加長兩餐間隔時間，
2. 吃飽後稍做休息，並保持每日適當的活動及運動，
3. 飲食內容以均衡飲食為宜，在食物選擇方面應儘量選用天然無加工的食材，主食類避免選擇不容易消化的糙米、全穀類、糯米等，之後可以漸進的方式改成乾軟飯。不要食用過肥肉類、太硬或有筋膠膜的部位，至於所有魚類則都可選擇。在蔬果類則應避免粗纖維的蔬果，同時水果風味勿過甜或過酸。蔬菜可挑選去除莖跟梗的較軟嫩葉來食用。

返家後的手術後病人普遍會發生體重一直減輕的狀況，但初期體重稍微減輕是正常的，經調適後約三個月到半年體重會逐漸穩定。為改善此一問題，在食材準備方面可選擇高蛋白、高熱量的食物，像蛋、牛奶、瘦肉類、家禽類、黃豆及其製品等。在調味料的選擇方面可使用葡萄糖來代替蔗糖，相對甜度較低且易吸收，同時使用適量油脂以烹調食物（避免油煎及油炸），如此皆可提高熱量攝取。此外選用市售之高熱量、高蛋白營養補充品，也可快速、方便的補充熱量。

至於腸胃道手術後胃口差、容易腹脹的病人該如何調整飲食呢？此時建議固體、流質食物應分開食用，用餐時或用餐後避免喝大量的水、果汁、湯品，液體食物可在正餐前的 1 小時或餐與餐中間搭配飲用。避免產氣食物像地瓜、山藥、芋頭、精緻甜點、油炸品。至於鮮奶、豆類雖為營養價值高的食物，但在腹脹發生時仍須避免食用。如果病人因無食慾進食狀況差，造成體重持續減輕且體力、精神受到嚴重影響，同時已無法藉由改變飲食內容及型態以改善此一問題時，建議可就醫處理，一般以藥物改善食慾，會有不錯的療效。

而「何時能恢復到手術前的正常飲食型態？」這個問題是病人於出院返家前經常會提出之疑問，由於手術後復原狀況與病人年齡、疾病嚴重度、手術方式及手術複雜度、術後是否發生合併症以及病人對於改變之

調適能力皆有相關，在諸多變項干擾影響下，此一問題無法有一致且肯定的答案，因此建議可參考嬰兒嘗試副食品的飲食調控原則，掌握少量、緩慢且循序漸進的方式，同時觀察病人的接受反應，以做為飲食調整的基準。建議平常應養成定期量體重的習慣，以評估營養狀況是否符合需求。當有營養相關之問題，可於回院複診時詢問醫師，也可利用營養師諮詢門診，尋求更深入的諮詢。

護理部護理師 高惠如

NTUHF