



減重手術後 我要吃甚麼才夠營養？

義大減重中心 陳建翰主任

減重手術之後，由於胃的容量會縮小，吃東西的量會受到限制。所以，吃進肚子裡的東西更要精挑細選！不然，隨之而來的營養缺乏，可能會讓身體出現問題，**輕則掉髮、脫皮、月經混亂，重則嚴重營養不良導致免疫力缺乏、身體機能受損**。因此，手術後的飲食必須非常注意！

在手術之後，除了靠醫師以及營養師的指導之外，有幾個原則我們可以遵循的：避免高甜度飲食，鼓勵攝取蛋白質，多喝水多吃蔬果，維他命一天兩顆！

■ 避免超甜的飲食

繞道手術後，吃超甜食物、飲料會造成飲食後的噁心嘔吐。雖然縮胃手術沒有這個問題，但是**超甜的食物飲料仍含有十分高的糖份，除了帶有非常高的熱量**，會讓減重成效大打折扣外，更是術後使術友們最痛苦的胃食道逆流的元兇！

甜食飲料，一定要閃開！

■ 多吃蔬果，多喝水

由於**減重手術會使胃容量縮小，一次喝水的量也變少**，若是沒有特別注意，很容易造成手術之後的脫水症狀，例如站起來頭暈、想吐、無力等等。因此手術後記得隨時多喝水是很重要的事。

再加上，減重的過程當中，身體的**脂肪細胞不斷消耗流失的過程**，會產生許多廢棄物。這些身體的廢物要排出，就需要大量的水。

建議水份攝取1500CC

目前的建議，單純水份的攝取一天至少要1500 CC 以上才足夠喔！蔬果含有豐富的天然養分，是所有的營養補充品都比不上的。而且，多吃蔬果會降低術後便秘的機會以及嚴重程度。

■ 積極補充蛋白質

在減重的過程當中，我們希望的是留下身體的肌肉骨骼組織並且瘦掉脂肪。但，真實的狀況是，身體當中所有的東西會一起減少。如果沒有適當且積極的補充，當能夠燃燒脂肪的肌肉量一直不斷的下降，**身體的代謝**

身體的代謝會越來越差，減重速度也會變慢。更會因為蛋白質的缺乏而導致身體機能的失調。蛋白質的來源主要就是奶、蛋、豆、魚、肉類的食物。

手術之後，我們希望每天最低至少有 60G 的蛋白質，約相當於8杯（240CC）的鮮奶。研究顯示，這樣會讓身體的蛋白質流失最少，以達到良好的減重效果並且維持適當的身體機能。

當然，一天要喝到8杯鮮奶有點困難。因此，適當在鮮奶或其他飲品當中添加其他配方蛋白粉，或是喝優酪乳，都是不錯的選擇。

此多吃蛋、多喝豆漿、多吃肉類都是不錯的選擇。

■ 補充綜合維他命及礦物質

研究建議，一天補充2顆綜合維他命加礦物質（早晚一個），可以有效預防維生素及礦物質的缺乏。

如果是接受繞道手術，則需依醫師及營養師建議，適當補充不足的營養素。在這當中，**戒酒**是很重要的事情。在**酒精代謝的過程當中會使用身體內的維生素及礦物質**。

若是維持飲酒習慣，一方面會快速消耗這些微量元素，二方面是酒精本身就含有相當高的熱量。這兩件事情都會讓減重的效果大打折扣，不得不小心啊！

■ 確實遵守團隊指導！

這些都是基本的原則，其實每個人都有自己喜歡以及不喜歡吃的東西。如何計算份量，並且在自己可以接受的食物當中找出和是搭配以及正確的處理方式，**都要跟團隊的醫師營養師討論過之後，才能讓避開減重手術後的營養不良，並且發揮最大效果**喔。

術後減重飲食四口訣



攝取**低甜度**主食
鼓勵攝取**蛋白質**
多喝水多吃**蔬果**
維他命**一天 2 顆**

資料來源：

OBESITY (SILVER SPRING). 2013 MAR;21 SUPPL 1:S1-27. DOI: 10.1002/OBY.20461.
CLINICAL PRACTICE GUIDELINES FOR THE PERIOPERATIVE NUTRITIONAL, METABOLIC, AND NONSURGICAL SUPPORT OF THE BARIATRIC SURGERY PATIENT--2013 UPDATE: COSPONSORED BY AMERICAN ASSOCIATION OF CLINICAL ENDOCRINOLOGISTS, THE OBESITY SOCIETY, AND AMERICAN SOCIETY FOR METABOLIC & BARIATRIC SURGERY.