



手術後

營養飲食指南



蛋白質至少要占一半以上，蔬果次之，而澱粉有吃就好

蛋白質是術後最重要食物種類，可增進傷口癒合及預防因減重帶來的掉髮問題。
每天至少需攝取60克的蛋白質，例如：1盞司的肉（雞，火雞，魚，牛肉或豬肉），1盞司低脂奶酪，2湯匙花生醬，雞蛋1個，低脂奶酪杯。

盡可能少量多餐

少吃多餐將有助於防止您的胃漲得太快，並且加速你的新陳代謝。

吃東西都提醒自己至少要咬20~30下以上

你至少花30分鐘進食，防止暴飲暴食。
放慢進食，咀嚼透食物，當你感到飽足時即停止進食。
避免在以下的地點進食，櫃檯或櫥櫃旁，在冰箱前，在電視或電腦前。

將食物盡可能分成小份或是購買較小份量的食物

減重手術後，病人進食量會大量減少，病人需要調整飲食習慣，拋棄之前大量進食的習慣，使用較小的碗或盤子裝填食物，或較小的勺子進食。

避免高熱量飲食並補充足夠的水分

每天至少需飲用2000毫升不含咖啡因，無熱量，和非碳酸的飲料，盡量避免飲酒，含酒精食物

每天服用適當的維生素/礦物質補充劑

多種維生素和檸檬酸鈣補充劑、額外維生素B12、維生素D，和鐵劑。

減重手術術前及術後的飲食計畫

減重手術術後的維他命及礦物質補充

飲食期別	期間	內容
術前飲食	術前兩周	全流質飲食：每天攝取熱量八百大卡、液體飲食及蛋白質補充60克以上
術後第一期	住院期間	清流質飲食
術後第二期	術後第一到二周	全流質飲食
術後第三期	第二期飲食後一到二周	半流質飲食(全流質加上嬰兒食物)
術後第四期	第三期飲食後兩周	半固體飲食
術後第五期	術後第一到兩個月	正常飲食

必須每日補充	每日劑量	建議補充時間
綜合維他命	一顆	早上
維他命B12	500微克(mcg)	早上
鐵劑	28毫克(mg)	下午
維他命C	500毫克(mg)	下午
維他命D與鈣質	1000-1500毫克(mg)	分數次
視情況補充		
鋅	10-20毫克(mg)	早上
軟便劑	依醫囑	晚上



減重術後長期飲食範例

(請諮詢專業營養師後再決定術後多久可進食)

主食	副食
低糖豆漿、脫脂牛奶、蛋、優格、低糖燕麥粥	蔬菜水果、魚肉、雞胸肉、優酪乳、鹹食沙拉
零食	禁忌
愛玉、仙草、布丁等膠狀食物	會引發潰瘍食物、高熱量食物(如油炸品、滷肉飯、糖果、餅乾、蛋糕、鹹酥雞、麵包、氣泡飲料、冰品、零食、漢堡等)



請記住，減重手術只是為你人生開闢一個新途徑，維持有效及長期的生活型態改變才是成功減重的有效秘方。

義大減重LINE@

義大減重FB粉絲專頁

義大減重官方網站

