

減重手術後飲食須知

| 階段 | 術後天數 | 餐類 | 指引 |
|------|----------|-----------|---|
| 第一階段 | 術後第1-2天 | 清流質 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 清流質飲食，攝取量每小時60-120毫升 ■ 小口小口地喝水，每口一湯匙 ■ 避免有汽及含咖啡因飲品 ■ 每天最少飲用1500-2000毫升流質 |
| | 術後第3-7天 | 全流質 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 清流質(水/清湯/運動飲品): 每天750-1000毫升 ■ 全流質 (脫脂奶/營養奶): 每天750-1000毫升 ■ 攝取量每小時120毫升 ■ 小口小口地，每口一湯匙 ■ 避免有汽及含咖啡因飲品 ■ 每天最少飲用1500-2000毫升流質 |
| 第二階段 | 術後第7-14天 | 全流質 (較杰) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 攝取量每小時120-200毫升 ■ 可進食粥/麥皮/乳酪 ■ 可加入蛋花 |
| | 術後第3週 | 糊質 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 進餐前半小時及餐後1小時避免飲用大量流質 ■ 將食物煮成柔軟後攪成糊狀 ■ 先進食蛋白質類食物 |
| 第三階段 | 術後第4週 | 碎質 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 將食物煮成柔軟且切碎或攪碎 ■ 一些較易煮爛的食物可直接進食如魚、豆腐、生果 |
| | 術後第5-6週 | 軟質 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 指質地柔軟，易於咀嚼及消化，不含粗糙纖維的食品 ■ 可嘗試加入較軟通心粉或麵條 ■ 先進食蛋白質類蔬果類五穀類 |
| 第四階段 | 術後第7-8週後 | 細切食物/均衡飲食 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 進餐前半小時及餐後1小時避免飲用大量流質 ■ 每餐小口進食、細嚼慢嚥、放慢用餐速度，吃到微脹就停止，不要進食到嘔吐 ■ 進餐時間為每餐20分鐘或以上 ■ 每天最少飲用1500-2000毫升流質 ■ 依身體的情況慢慢增加纖維質及高纖食物 |