

# 胃切除手術之傾食症候群(Dumping Syndrome)飲食指導

## ◎何謂傾食症候群？

胃切除手術後，因胃容量變小，進食後易有腹脹、頭暈、噁心、肚子痛、拉肚子等症狀，這種現象就稱為「傾食症候群」。

## ◎一般原則：

1. 以固體少湯汁、室溫的食物為主。
2. 液體食物需於飯後 30-60 分鐘或兩餐間食用。
3. 少量多餐，如：三正餐之外，再於兩餐之間增加點心的攝取。
4. 進餐時需細嚼慢嚥，採半坐臥式進食，有助於症狀的減輕。



半坐臥式

## ◎飲食原則：

**避免**食用甜食，如：蛋糕、冰品、飲料、霜淇淋



**少**喝酒、刺激性飲料，如：茶、咖啡、可樂



**適量**攝取全穀雜糧類、蔬菜、水果



**增加**蛋白質的攝取，如：豆、魚、蛋、肉類



參考資料

彭巧珍等·實用膳食療養學三版，華格納出版，2011年。

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳·膳食療養學實驗（2016修訂）·台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想依個人情況更深入了解以上內容，請洽營養諮詢門診 **電話：05-2756000 分機 1653**

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021年08月校閱