



患者及照护者教育

# 胃旁路术或 Whipple 手术后的饮食指南

本信息介绍了您在胃旁路术（胃空肠吻合术）或 Whipple 手术（胰十二指肠切除术）后需要遵循的饮食（进食和饮水）指南。

在您离开医院之前，您的临床营养师会与您一起审查这些信息。如果您有任何问题或顾虑，或者在出院后体重减轻，请致电 212-639-7312 与临床营养师预约就诊。

## 饮食指南

手术后，您一次可进食的食物量和食物离开胃部的时间可能会发生变化。因此，您可能需要改变进食方式。

您还可能会难以耐受高脂、高糖或两者兼有的食物。

请您遵循以下的指南。您也可以使用本资源末尾的示例菜单制定每餐计划。

## 少食多餐

手术后，您在进食时会更早出现饱腹感。这会导致您无法摄入足够的营养。如果您出现这种情况，或者有恶心或消化不良的症状，请试着少食多餐，缓慢进食。例如，试着每天进食 6 次半餐，而非 3 次正餐。这可以让您总体上进食同样多的食物，但每

次进食的份量更少，更容易消化。

如果您有恶心（感觉想吐）或消化不良的症状，少食多餐也有助于缓解症状。

随着时间的推移，您可能可以每次进食更大的份量。

### **充分咀嚼食物**

充分咀嚼食物，以便于身体更快、更轻松地消化。

### **饮用足够的液体**

每天尝试摄入约 8 杯（8 盎司）液体。这样可以防止您脱水。如果在进餐时饮用超过 4 盎司液体，您可能会因为太饱而无法将食物吃完。

### **避免食用可能导致胀气的食物**

如果您有腹胀或饱腹感，少食用或不食用可能导致胀气的食物和饮品可能会有所帮助。包括：

- 西兰花
- 卷心菜
- 芽甘蓝
- 花椰菜
- 豆类和豆荚类（扁豆、豌豆、花生）
- 未成熟的水果
- 碳酸饮料，如苏打水和气泡水或碳酸水

术后第一个月内尽量避免摄入这些饮食。如果这段时间过后，您仍未出现症状，则可以尝试将它们逐一添加回您的饮食中，看看能否耐受。

## 在饮食中加入蛋白质

手术后，身体需要更多蛋白质来帮助愈合。良好的蛋白质来源包括：

- 分切瘦牛肉
  - 后腿肉
  - 上后腿肉
  - 下后腿肉
  - 牛排
  - 臀腰肉牛排
- 去皮鸡肉或火鸡肉
- 鱼类
- 低脂乳制品
- 蛋类
- 豆腐
- 豆类和豆荚类
- 坚果和坚果酱

## 先从低脂食物开始尝试

请在术后立即遵循低脂饮食。您可以遵循以下指南，减少脂肪摄

入。

- 切去肉类上可见的脂肪。
- 用烘烤或炙烤来代替煎炸。
- 烤面包时只用一块黄油或人造黄油。
- 限制蔬菜上的黄油或油以及沙拉酱的用量。
- 避免摄入浓厚的肉汁和奶油酱汁。
- 少进食零食薯片、羊角面包、甜甜圈和口味浓郁的甜点，例如黄油蛋糕或带糖霜的蛋糕
- 避免进食热狗、香肠、熏肉和腊肠等加工肉类

您可以逐渐增加饮食中的脂肪量，以达到可以承受的程度。如需了解更多信息，请参阅下文“监测排便变化”部分。

## 监测排便变化

### 脂肪吸收问题

有些人在术后会出现脂肪吸收问题。这可能会导致体重减轻或使身体更难吸收某些维生素。

如果您出现以下任何症状，您可能没有吸收所有的脂肪：

- 频繁排便
- 粪便漂浮
- 粪便颜色很淡、有泡沫、油腻或有恶臭味

如果您有上述任何症状，请咨询医生是否需要服用胰酶药物。例

如胰脂肪酶 (Zenpep®)。您可以在进餐时服用此类药物帮助消化。

## 乳糖不耐受

乳糖不耐受是指无法消化乳糖。乳糖是存在于乳制品中的糖。有些人会在术后对乳糖不耐受。如果您在摄入含乳糖食物后出现胀气、腹胀或腹泻症状，则您可能对乳糖不耐受。

牛奶和酪乳含有大量乳糖。冰淇淋和酸奶的乳糖含量高低不一。切达干酪和帕尔马干酪等硬质干酪的乳糖含量较低。白软干酪和乳清干酪等软奶酪的乳糖含量也较低。一些有轻度乳糖不耐症的人可以耐受这些低乳糖食品。您可以试着少量进食乳制品，同时搭配非乳制品，以提高耐受度。

还有一些药物可以帮助您消化乳糖。例如乳糖酶 (Lactaid®)

有时，术后发生的乳糖不耐受会消失。您可以在几个月后再次尝试乳制品，以观察您的情况是否好转。

## 倾倒综合征

倾倒综合征是指在进食大量甜食后腹泻（稀便），例如：

- 糖、蜂蜜和糖浆
- 普通（非减肥）苏打水和果汁
- 蛋糕、饼干和糖果

如果您认为自己患有倾倒综合症，请限制或避免摄入含糖食物或饮品，并尝试用水稀释果汁。

如果您患有倾倒综合症，则一天中少食多餐并摄入足够的液体尤为

重要。

## 示例菜单

本资源末尾的示例菜单包含 6 次小餐和每餐的 4 盎司液体，以及两餐之间的 8 盎司液体。汤也是一种液体。

将液体和固体分开通常会很有帮助。请试着在两餐之间而非进餐时饮用液体。

此菜单上的很多食物都并非无糖。如果您符合以下情况，请选择无糖型或“低脂”酸奶代替普通酸奶、限制果汁摄入量，并用水稀释果汁：

- 患有糖尿病
- 血糖高
- 患有倾倒综合征

带星号 (\*) 的食物表示含有乳糖。如果您有乳糖不耐症，可以试着用无乳糖牛奶（例如 Lactaid）代替普通牛奶。您也可以服用乳糖酶片或滴剂来帮助消化乳制品。此外，您还可以尝试用非乳制品方案（例如无糖杏仁奶或豆奶）代替普通牛奶。

| 进餐时间          | 示例菜单 1  | 示例菜单 2  |
|---------------|---|---|
| 早餐<br>早上 7:30 | <ul style="list-style-type: none"><li>● ¾ 杯玉米片</li><li>● ½ 杯牛奶*</li><li>● ½ 根香蕉</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 份炒鸡蛋</li><li>● 1 片吐司</li><li>● 1 茶匙人造黄油</li><li>● ½ 杯橙汁与水混合</li></ul> |
|               |   |   |

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| 上午 9:00        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯果汁与 ½ 杯水混合</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯番茄汁</li> </ul>   |
| 零食<br>上午 10:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯白软干酪*</li> <li>● ½ 杯罐头水果</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 汤匙花生酱</li> <li>● 3 块全麦饼干</li> <li>● ½ 杯牛奶*</li> </ul>   |
| 上午 11:30       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯全脂牛奶*</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯果汁与 ½ 杯水混合</li> </ul>  |
| 午餐<br>中午 12:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯鸡汤</li> <li>● ½ 份火鸡肉奶酪三明治配生菜和西红柿</li> <li>● 2 茶匙蛋黄酱</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 份烤牛肉三明治配生菜和西红柿</li> <li>● 2 茶匙蛋黄酱</li> <li>● ½ 杯牛奶*</li> </ul>                                  |
| 下午 2:00        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯番茄汁</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯浓肉汤</li> </ul>   |
| 零食<br>下午 3:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 水果酸奶*</li> <li>● ½ 杯蔓越莓汁与水混合</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯金枪鱼沙拉</li> <li>● 6 块苏打饼干</li> <li>● ½ 杯菠萝汁与 ½ 杯水混合</li> </ul>                                  |
| 下午 4:30        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯果汁与 ½ 杯水混合</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ 杯果汁与 ½ 杯水混合</li> </ul>  |
| 晚餐<br>下午 5:30  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 盎司烤鸡</li> <li>● 1 个小的烤土豆，配酸奶油*</li> <li>● ½ 杯熟胡萝卜</li> <li>● ½ 杯柠檬水</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 盎司烤鱼</li> <li>● ½ 杯米饭</li> <li>● ½ 杯绿豆</li> <li>● 2 茶匙人造黄油</li> <li>● ½ 杯苹果汁与 ½ 杯水混合</li> </ul> |
| 下午 7:00        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯水</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯水</li> </ul>   |
| 零食<br>晚上 8:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 盎司切达干酪*</li> <li>● 6 块苏打饼干</li> <li>● ½ 杯苹果汁与 ½ 杯水混合</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¼ 杯白软干酪</li> <li>● 1 片面包</li> <li>● ½ 杯蔓越莓汁与 ½ 杯水混合</li> </ul>                                    |

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Eating After Your Gastric Bypass Surgery or Whipple Procedure - Last updated on December 12, 2022

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利