食道瘜肉切除術後飲食注意事項

李宜霖胃腸肝膽科
内視鏡診断と治療センター

食道瘜肉切除術後飲食

- 檢查後肚子沒有脹氣或不舒服情形，約術後1小時後方可進食。
- ____天內盡量避免服用抗凝血藥物(如: 阿斯匹林、抗血栓藥等)(是否需避免或避免服用抗凝血藥物的天數，需依據個人情形經醫師評估後決定)。
- 一周內請勿提重物、抱小孩、劇烈運動(如:爬山、跑步、游泳、打球類運動等)。
- 檢查兩天內會出現藍色大便或藍色小便情形，是因為色素染色內視鏡檢查，對身體沒有影響，請勿擔心。
- 請觀察是否有劇烈腹痛、解黑便、血壓降低、臉色發白、心跳加速情形，若有此情況請立即來電諮詢。
- 接受瘜肉切除者，飲食需細嚼慢嚥。當天避免乳製品和豆漿，一周內避免太冰、太燙、太硬和刺激性食物，也須避免生食。可選擇質地較軟的食材，膳食纖維的攝取份量應循序漸進且需避免粗纖維，同時勿過量飲食。

飲食的進展，須經醫護人員依據
個人情形評估來調整

●術後第一天 - 減少腸胃道的負擔

清流飲食

選擇無渣、不產氣也不會刺激腸胃道蠕動的流質液體，
如: 米湯(不含米粒)、過濾過的無渣果汁、運動飲料、糖水、
無油雞湯(不含肉)、無油魚湯(不含肉)

☆☆提醒☆☆

藥物: 除某些不可研磨的藥物，最好磨成粉後服用

●術後第二天~第三天 - 減少胃的負擔，使其有足夠的休息、並提供充分的營養，並選擇無刺激、含低纖維、易於消化的食物

溫和軟質飲食

稀飯、清湯麵、蒸豆腐、蒸魚、蒸蛋、蒸絞肉、滷雞腿(去皮)、
燉小塊肉、去皮瓜類蔬菜(如:冬瓜、扁蒲、大黃瓜)、過濾過的
無渣果汁

☆☆提醒☆☆ 術後第四天~一周內

	可食用	避免食用
全穀雜糧類	精緻的穀類 如: 白飯、白稀飯、白麵條、白吐司	糙米、燕麥、紫米、紅豆、玉米、全麥麵包、地瓜、芋頭、馬鈴薯、糯米
蔬菜類	嫩而纖維較少的蔬菜和瓜類 如:蔬菜的嫩葉和冬瓜、扁蒲、大黃瓜。	1. 蔬菜的菜梗和老葉 2. 纖維多的蔬菜(如: 芥藍菜、芹菜、竹筍) 3. 易產氣的蔬菜，如: 高麗菜、花椰菜、洋蔥、青椒
水果類	質地較軟且去皮的水果 (如: 木瓜、葡萄、香蕉)	芭樂、鳳梨、紅色火龍果、棗子、文旦、柿子、柳丁、橘子、番茄、檸檬
豆魚蛋肉類	1. 滷豆腐、豆腐乳、蒸蛋、水煮蛋 2. 去筋去皮的肉類 清蒸魚(去皮)、滷雞腿(去皮)、絞肉、軟嫩滷肉	1. 油炸過的豆製品，如: 炸豆皮、百頁豆腐。 煎蛋 2. 豆漿 3. 過老、含筋的肉類，如: 牛筋、豬腳 4. 油炸、油煎的烹調方式，如: 炸排骨、糖醋排骨、辣子雞丁、獅子頭
乳品類	無	各式奶類及其製品
油脂與堅果種子類	各種植物油	各式堅果類，如: 花生、腰果、核桃、芝麻
其他	1. 以清蒸、水煮、涼拌等低油烹調方式 2. 海綿蛋糕	1. 油炸、油煎的烹調方式 2. 生食，如:生魚片、生菜沙拉 3. 碳酸飲料 4. 太冰、太燙、太硬、刺激性食物，如: 酸辣胡椒、辣椒、大蒜、芥末、茶、咖啡、酒