

傾食症候群飲食

一. 傾食症候群飲食定義

傾食症候群飲食是藉限制飲食中的醣類，而使胃切除手術後發生傾食症候群的現象減除，並使體重減輕的現象盡量減少的一種飲食。

二. 傾食症候群飲食目的？

緩和傾食症候群的症狀（進食後 10~15 分鐘，上腹滿脹、虛弱、頭昏眼花、面色蒼白、出冷汗、疲乏無力、心悸亢進、噁心等），預防低血糖症發生，使病人得到足夠的營養。

三. 適用症狀

胃切除手術後發生腸胃道不適者。

四. 一般原則

1. 初期需嚴格限制飲食中的醣類（每日以不超過 100~120 公克為宜），主要限制單糖，而後可隨病人的接受程度，經詳細計算後，漸次增加醣類的含量。
2. 忌食任何加糖食物及含酒精飲料，太熱、刺激性及調味太濃的食物，澱粉含量高的五穀根莖類、水果及蔬菜需按計畫食用。
3. 未獲取足夠的熱量，可以增加蛋白質（佔總熱量 20%）和脂肪（佔總熱量 30~40%）的攝取量，以供組織重建和延緩胃排空時間。
4. 應以少量多餐方式供應，以減輕症狀。
5. 攝取含纖維的食物可以減緩上胃腸道的運送時間和增加黏性。不過當使用大顆粒或塊狀纖維來源時，需小心避免阻塞的狀況發生。
6. 供應型態以溫度適中、固態而乾燥的食物為主，液態食物

- 需於飯後 30~60 分鐘後或兩餐間方可食用。
7. 飯前、飯後均需休息，進餐時需細嚼慢嚥，若斜躺著進食，可延緩食物進入腸道的時間，有助於症狀的減輕。
 8. 在牛奶或冰淇淋中的乳糖會因食物快速的運送而造成耐受性不佳時應避免使用之。起司及優格則可能有較佳的耐受性。
 9. 咖啡因是一種中樞神經興奮劑可使血管擴張，雖然尚無任何直接證據可證明其與傾食症候群有關連，如非必要盡量少喝咖啡、茶或其他含咖啡因的刺激性飲料。
 10. 必要時需遵醫囑補充維生素及礦物質。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

.....

護理衛教簽收聯

衛教名稱：傾食症候群飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：完全接受 部分接受，再次衛教 有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日