



吃對！才好得快~手術後的營養照顧

11
2023

▶ 少量多餐、少油膩 ▶ 優先攝取高蛋白質食物 ▶ 注意水分攝取

職安e訊

經過手術的身體會處於一種**高代謝**的狀態，攝取的營養是否足夠將會影響之後康復的過程。因為手術後，熱量、蛋白質等營養素會迅速被身體消耗，必須確保攝取足夠的營養，以避免出現消瘦、體力減弱或是營養不良等情況。

飲食建議

手術後需要攝取比平時更多且更豐富的食物，但對剛接受完手術的病患來說，可能是一大挑戰。以下提供一些飲食上的建議，可幫助病患在手術後獲得足夠的營養：

充足的熱量攝取

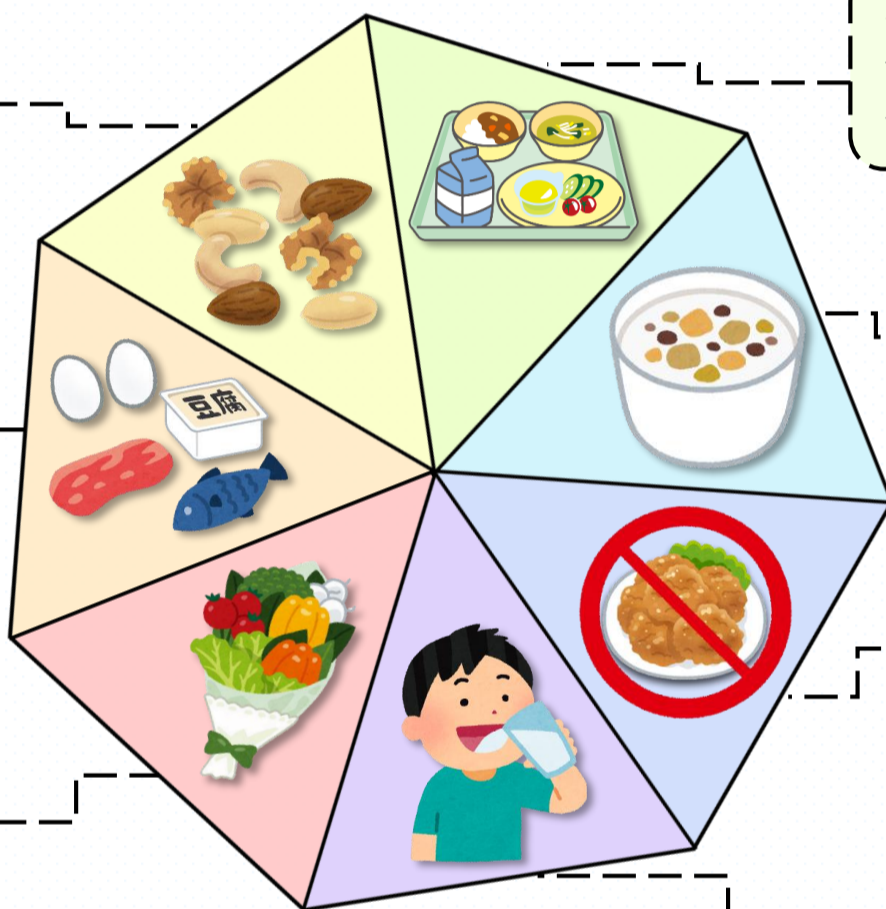
可以選擇高熱量且易於消化的食物，如優質的碳水化合物（如全穀類、馬鈴薯）、健康的脂肪（如橄欖油、堅果和魚油）等。

優先攝取高蛋白質食物

蛋白質是組織修補和傷口癒合所必需的重要營養素，可多食用如瘦肉、家禽、魚類、豆腐、乳製品等，可煮成粥或是蒸蛋等方便入口的食物形態，也可降低飲食障礙。

攝取色彩豐富的蔬菜和水果

如紅、黃、綠色蔬果。新鮮的水果和蔬菜是提供維生素、礦物質和抗氧化的重要來源。這些營養素有助於提升免疫力，促進組織修補和傷口癒合，並減輕手術後的炎症反應。



少量多餐

可將一天的飲食分成4-6餐，可避免單次攝取過多食物引起噁心和嘔吐。

增加餐間點心

胃口不佳時，可以在餐間吃一些小點心，像是豆漿、豆花和甜湯等，可增加營養攝取。

減少油膩食物

烹飪時建議避免使用太多油脂，可多使用辛香料（如蔥、薑、蒜、八角等）增添風味，刺激食慾。

注意水分攝取

手術後可能容易出現脫水現象，所以要特別注意攝取足夠的水分。

營養計畫的三大策略

加速傷口癒合、組織修補



- 維生素C** 有助於促進膠原蛋白的合成，增加組織的堅固度，促進傷口癒合。
- 蛋白質** 蛋白質是組織修補的主要營養素，提供身體所需的胺基酸，幫助細胞和組織的修復和再生。
- 維生素A** 可增進傷口癒合，維持上皮組織完整並能幫助預防壓力所引起之胃潰瘍。

增強免疫力



- 維生素C** 具有抗氧化功效，可以增加抗體的產生，並有助於對抗病毒和細菌的入侵。
- 維生素D** 有助於增強免疫細胞的活性，提高免疫反應。
- 鋅** 鋅是一種重要的礦物質，可以促進免疫細胞的活性和增殖，並有助於抵抗感染和疾病。

避免體重減輕和營養不良



- 熱量** 選擇高熱量的食物，如堅果、牛油果、橄欖油、全脂乳製品等，可避免體重減輕和營養不良。
- 維生素B群** 有助於碳水化合物、脂肪和蛋白質的代謝轉化，提供身體所需的能量。



博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

避免手術後營養不良的關鍵是確保飲食均衡、攝取足夠熱量和營養素，避免飲食障礙，並適時補充營養補助品。這樣可有助於傷口癒合、組織修補和身體的康復。若不知道該如何實際執行，也可以諮詢專業的營養師，可以根據不同的手術部位、病患的年齡等個人狀況來量身定制更完善的營養計劃方案哦！

※以上僅列出主要的營養素，非只食用上述的營養素或大量攝取。