

减重手术后的营养指南 - 糊状、软质及固体原状饮食

在减重手术后，医生会建议您逐渐调整饮食进度。饮食调整包括从清流质饮食过渡到全流质饮食，再从全流质饮食过渡到糊状饮食，接着是软质饮食，最后过渡到原状质地的食物。



我们鼓励您遵循以上的饮食进度，以便：

- 在快速减重期间保持肌肉质量
- 获得足够的热量、蛋白质和营养，以帮助伤口愈合
- 尽量减少副作用，如倾倒综合症、恶心、呕吐、脱水和/或便秘

您的外科医生或营养师可能会根据您的个人需求和耐受性来调整饮食进度。

减重手术后的指南

- 规划饮食，少量多餐 (每天4-6餐)
- 进食速度宜放慢，细嚼慢咽。每餐进食时间为20至30分钟。
- 注意饱腹提示 (例如饱嗝、打嗝、胸部周围有压力或不适感) 并停止进食
- 避免食用甜食或高糖分食物 (例如糖果、甜点、糕点等)
- 每天服用您的复合维生素和其他处方补充剂
- 饮用足够的的水分 (每天至少1.5公升)，以保持充足的水分及预防便秘
- 逐渐增加饮水量至1.5公升，在两餐之间适量地小口饮用
- 将液体和固体食物分开进食。为避免不适，建议在进餐后30分钟才摄取液体。
- 避免使用吸管和饮用碳酸饮料，因为这会将空气引入胃部，引起不适
- 避免食用含糖饮料 (例如汽水、果汁、蜂蜜等)。这有助于减少热量摄入，并减少倾倒综合症的风险。



- 每餐优先摄入蛋白质。按以下顺序进食：



蛋白质

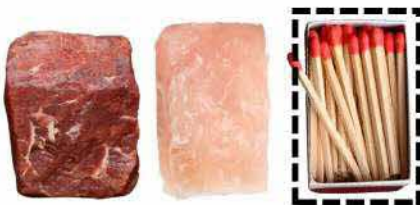
减重手术后必须摄取充足的蛋白质，以促进伤口愈合，并在快速减重期间保持肌肉质量。您每天至少需要摄入60克蛋白质(相当于9份蛋白质)。营养师可能会根据您的具体需求建议您摄入更多的蛋白质。

您每日的蛋白质需求量为 _____。

什么是1份 (EXCHANGE) 蛋白质?

以下每种食物都含有1份 (7克) 蛋白质，并且可以相互替换。

肉类、鱼类、禽类 (去骨和去皮)



1火柴盒大小
40克生 (30克煮熟)



2汤匙
40克生 (30克煮熟)

贝类海鲜 (去壳)



4只中型虾
50克生 (40克煮熟)



1个中型鱿鱼
50克生 (40克煮熟)

坚果、瓜子类 (原味、无盐)



1/4 杯或1小把
(30克)



2汤匙坚果酱
(30克)

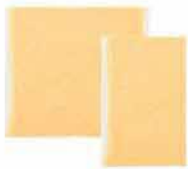
牛奶、豆奶、酸奶、奶酪



1杯低脂或脱脂牛奶
(250毫升)



4汤匙低脂奶粉
(30-40克)



1.5片低脂奶酪
(30g)



1小杯原味低脂酸奶
(150毫升)



1杯低糖或无糖豆奶
(250毫升)

蛋



2个蛋白 (50-60克)



1个中型蛋 (70克)

豆腐、天贝



1/3 块软豆腐
(90-100克)



1/2 块豆干
(60克)



1片天贝 (Tempeh)
(50克)

豆类、扁豆、豌豆



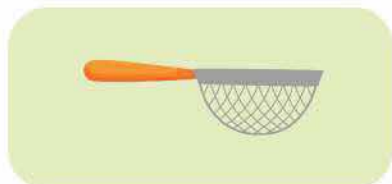
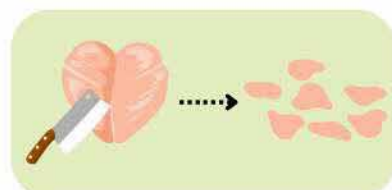
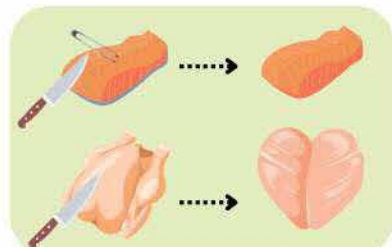
2汤匙或 1/4 杯
(30克生)



3汤匙或 1/2 杯
(90克煮熟)

准备饮食原则

- 去除水果和蔬菜的皮、核或籽
- 烹饪前去除肉、鱼和/或家禽的骨头和皮
- 烹饪前将肉切成小块
- 通过蒸煮、用汤熬煮或酱汁炖煮的方式，确保食物软嫩湿润
- 使用手持式搅拌机或食物料理机搅拌均匀，以确保食物能呈现糊状状态
- 食用前可用筛子过滤块状物
- 您可以在食物中加入液体（例如水、肉汤或牛奶），使食物能变得顺滑
- 避免用面糊或油炸食物
- 进餐时不要同时喝汤，应分开30分钟饮用



减重手术后的饮食进度原则

糊状饮食

如果您在食用流质饮食后没有出现不适，您就可以开始糊状饮食。这种饮食是通过将食物混合、切碎、磨碎、捣碎或刨成片来形成糊状。



糊状饮食的选择包括：

- 炒鸡蛋或半生熟蛋
- 肉泥
- 碎鱼片
- 豆腐或豆腐花
- 软奶酪
- 糊状燕麦、粥或薯泥
- 蔬菜泥 (例如萝卜、青豆、甜菜、西兰花或其他相同的蔬菜)
- 去籽和去皮的水果泥 (例如桃、梨、杏、木瓜、香蕉、芒果或其他相同的水果)

应避免食用的蔬菜和水果包括：

- 纤维质、多筋的或生蔬菜 (例如玉米、芹菜或沙拉)
- 带有膜的水果 (例如橙子、柚子等)



糊状饮食计划样本

以下膳食计划样本提供至少60克蛋白质 (9份蛋白质)。

	例子	备注
早餐	 <p>1个炒鸡蛋 + 3汤匙糊状燕麦 + 1杯低脂牛奶</p>	
早/ 午茶	 <p>1小杯原味低脂酸奶 + 1份水果泥</p>	
午餐/ 晚餐	 <p>2个火柴盒大小的肉或鱼搅拌成的肉泥或鱼肉泥 + 4汤匙蔬菜泥 + ½ 碗糊状粥</p>	
宵夜	 <p>1碗豆腐花 (少或无糖浆)</p>	

软质饮食

这种饮食包括可以用叉子轻松捣碎，只需少量咀嚼的软质食物。

软质饮食的选择包括：

- 嫩瘦肉
- 煮熟的豆类
- 口感软绵的软质水果 (例如木瓜、香蕉、芒果等)
- 煮熟的蔬菜 (避免纤维质、多筋或生的蔬菜)

软质饮食计划样本

以下膳食计划样本提供至少60克蛋白质 (9份蛋白质)。

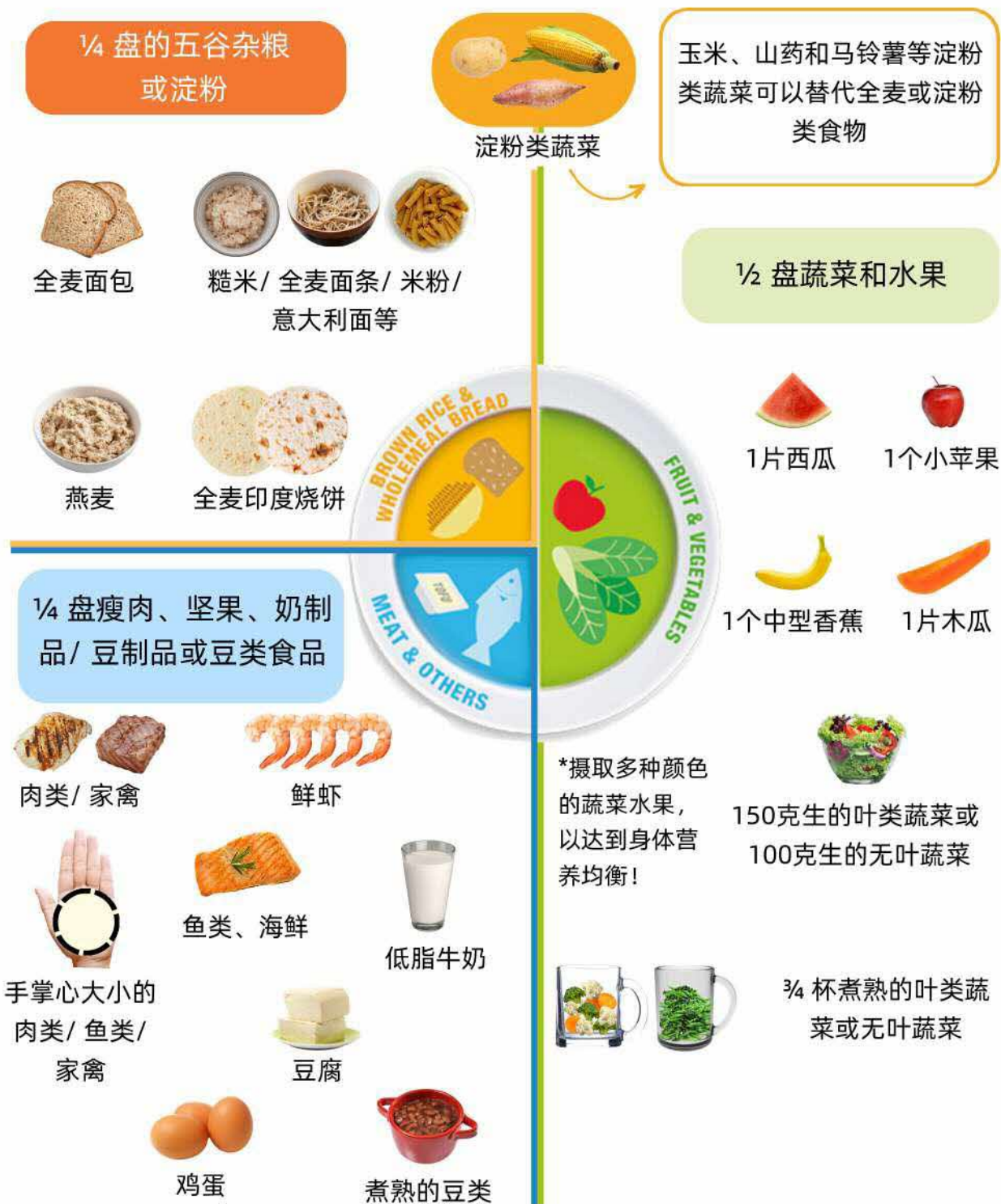
	例子	备注
早餐	 <p>1个炒鸡蛋 + 3汤匙燕麦 + 1杯低脂牛奶</p>	
早/ 午茶	 <p>1份软质水果</p>	

	例子	备注
午餐/ 晚餐	 <p>3个火柴盒大小的软嫩瘦肉或鱼 + 8汤匙软质蔬菜 + ½ - 1 碗粥或软质米饭</p>	
宵夜	 <p>1小杯原味低脂酸奶</p>	

固体原状饮食

如果您在食用软质饮食后没有出现不适症状，我们会建议您开始少糖、低脂肪和高蛋白的日常饮食。在这个阶段，您可以慢慢在饮食中添加更多纤维。切记要继续多喝水。您可以使用下一页的餐盘概念来规划您的膳食。您的营养师会指导您选择适合自己的份量。

健康餐盘概念



固体原状饮食计划样本

以下膳食计划样本提供至少60克蛋白质 (9份蛋白质)。

	例子	备注
早餐	 <p>2片面包 + 2片低脂奶酪</p>	
早午茶	 <p>1份水果 + 1杯低糖或无糖豆奶 或低脂牛奶</p>	
午餐/ 晚餐	 <p>3个火柴盒大小的肉或鱼 + 3/4 杯蔬菜 + 1/2 - 3/4 碗米饭或面或1碗粥</p>	
宵夜		

减重手术后可能出现的潜在问题

倾倒综合症

倾倒综合征的症状包括恶心、呕吐、腹胀、痉挛、疲劳、腹泻、出汗、头晕、心悸和低血糖。



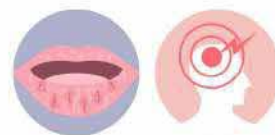
起因	解决方法
<ul style="list-style-type: none">• 食用含糖饮料或者甜食• 饮食速度过快	<ul style="list-style-type: none">• 避免含糖饮料或甜食• 每餐包括蛋白质、全麦和含有纤维的食物• 慢慢地进食和饮水。确保用餐时间至少30分钟。

腹泻和胀气

起因	解决方法
<ul style="list-style-type: none">• 脂肪吸收不良• 食用某些食物或饮料• 不正确的饮食或饮用方式	<ul style="list-style-type: none">• 选择低乳糖或无乳糖牛奶• 减少脂肪摄入量• 确保摄入足够的液体• 避免饮用碳酸饮料• 避免用吸管喝水• 避免咀嚼口香糖和产生气体的食物 (例如十字花科蔬菜类包括花椰菜、球芽甘蓝、包菜、芦笋和豆类)

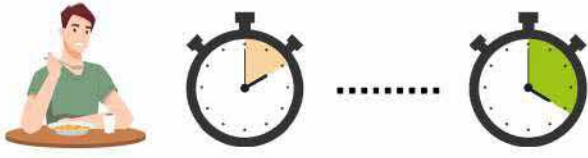
脱水

脱水的症状包括尿液颜色深和气味浓、口干、头痛和/或疲劳。



起因	解决方法
<ul style="list-style-type: none">水分摄入不足	<ul style="list-style-type: none">可通过各种口味的热饮和冷饮增加水分摄入量 (避免碳酸和含糖饮料)每日至少饮用1.5升液体

恶心和呕吐

起因	解决方法
<ul style="list-style-type: none">饮食速度过多或过快	<ul style="list-style-type: none">进食速度宜放慢，细嚼慢咽。每餐进食时间为至少15分钟。将液体和固体食物分开进食用餐时间间隔2-4小时请不要限制那些您之前吃了而呕吐的食物。您能慢慢地再试着尝试这些食物。 

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of September 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure