

减重手术后的营养指南 - 液体饮食

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

- 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
- 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。
- 每天服用您的复合维生素和其他处方补充剂 (最好是可咀嚼的或液体形式)



减重手术后的饮食进度原则

清流质饮食

减重手术后, 您在住院期间将饮用清流质饮食 (透明的液体)。这种饮食是暂时的, 只会持续几天。您无需携带或购买任何外卖。

清流质食物选择包括:

- 非碳酸水
- 无糖饮料
- 清汤
- 无糖冰棒



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。

牛奶、豆奶、酸奶、奶酪



1杯低脂牛奶或无糖豆奶
(250毫升)



4汤匙低脂奶粉
(30-40克)



1小杯原味低脂酸奶
(150毫升)

代餐/ 蛋白质补充剂



1/3 包 Optifast (18克)



1勺 Myotein/ Propass/ Beneprotein
(含有5-6克蛋白质)

全流质饮食

出院后，您需要食用全流质饮食。在减重手术后的快速减重期间，您的身体会比正常情况下流失更多的液体，增加了脱水的风险。

您可以饮用各种液体，其中包括：

- 脱脂、低脂或无乳糖牛奶
- 无糖/低糖豆浆
- 原味脱脂或低脂酸奶
- 低脂汤 (需要进行过滤)
- 蛋白粉
- 任何其他代餐食品 (根据营养师的指导食用)
- 用脱脂/低脂牛奶制作的番茄浓汤 (无渣)

全流质饮食计划样本

以下膳食计划样本提供 ~60克蛋白质 (9-10份蛋白质)。

	例子	备注
早餐	 1杯脱脂牛奶 + 2勺蛋白粉	
午餐/晚餐	 1碗低脂浓汤 + 2勺蛋白粉	
早午茶/宵夜	 1小杯原味低脂酸奶或 1杯无糖豆浆或 1杯脱脂牛奶	

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• 饮食速度过快	<ul style="list-style-type: none">• 避免饮用含糖饮料• 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• 饮用碳酸饮料• 不正确的饮用方式	<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

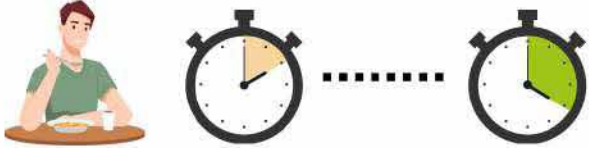
脱水

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">• 用餐时间间隔2-4小时• 请不要限制那些您之前喝了而呕吐的饮料。您能慢慢地再试着尝试这些饮料。 

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