

傾食症候群飲食

目的

限制飲食中的醣類，使胃切除手術後發生傾食症候群的現象減低。

進食 10~15 分鐘後，上腹容易滿漲、虛弱、頭昏眼花、面色蒼白、出冷汗、疲乏無力、心悸亢進、噁心等，且同時可預防低血糖的發生。

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)，而後可隨個人的接受程度逐漸增加醣類的量。
2. 忌食任何加糖食物及含酒精飲料，太冷、太熱、刺激性或調味太濃的食物，澱粉含量高的五穀根莖類、水果及蔬菜需按計劃食用。
3. 為獲取足夠的熱量，減緩胃排空的時間，可增加蛋白質和脂肪的攝取量。
4. 應以少量多餐方式供應，以減輕症狀。
5. 供應型態應溫度適中，固態而乾燥的食物為主，液態食物須於飯後 30~60 分鐘後或兩餐中間食用。
6. 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。
7. 如非必要儘量少喝咖啡、茶或其他含咖啡因的刺激性飲料。
8. 必要時須遵醫囑補充維生素及礦物質