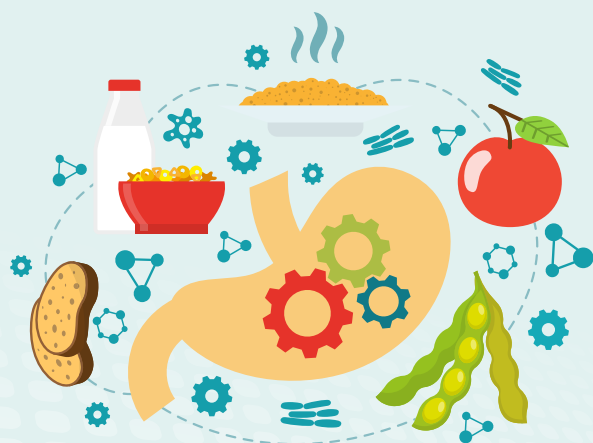




宁夏医科大学总医院
General Hospital of Ningxia Medical University

愿您以温暖的食物滋养身心，用坚定的信心呵护健康
——这段康复之路，我们始终与您肝胆相照，共赴晴空。



合理膳食

肝胆外科 饮食教育手册《《



饮食教育手册

亲爱的朋友：

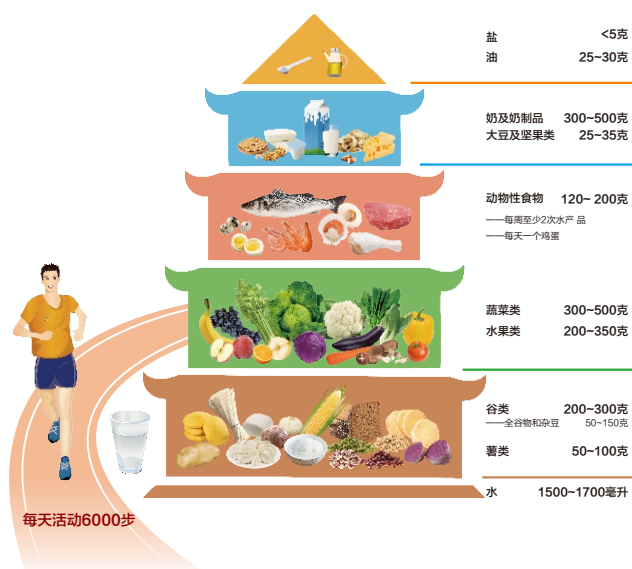
您好！

我们是宁夏医科大学总医院肝胆外科，本科室全体同仁将用一流的医疗技术及优质的护理服务，竭力为您的健康保驾护航。为了您的早日康复，让我们共同努力！

饮食是人类生存和发展的基础，是维持生命活动、促进身体健康的重要保障。随着社会的发展和人们健康意识的不断提升，科学、合理的饮食习惯已成为现代人追求健康生活的重要组成部分。然而，当前社会中仍存在许多不健康的饮食行为，如高盐、高油、高糖饮食、偏食、暴饮暴食、饮食不规律等，这些不良习惯不仅影响身体健康，还可能引发多种急、慢性疾病，如胆囊炎、胰腺炎、高血压、糖尿病、肥胖等。

编写这本《饮食教育手册》，旨在帮助您树立科学的饮食观念，掌握合理的饮食知识，养成良好的饮食习惯。希望您能通过认真阅读这本手册，认识到饮食对健康的重要性，学会如何选择健康的食物，如何合理安排三餐，如何通过饮食改善身体状况，提高生活质量，享受健康、快乐的生活。

目 录



饮食种类

普通饮食	1
软质饮食	1
半流质饮食	2
流质饮食	2
低盐饮食	2
低脂肪饮食	3
优质蛋白饮食	3
低蛋白饮食	3
高蛋白饮食	4
高热量饮食	4
低嘌呤饮食	5
低磷饮食	5
低碘饮食	6
低钾饮食	6
高钾饮食	7

糖尿病饮食	8
-------	---

高血压饮食	11
-------	----

高血脂饮食	14
-------	----

胆囊切除术后饮食	19
----------	----

肝脏术后饮食	23
--------	----

胰腺术后饮食	24
--------	----

ERCP术后饮食	26
----------	----



科学饮食 均衡营养

一、饮食种类

01 普通饮食

与健康人饮食相似，营养平衡、易消化、清淡、无刺激的一般食物，可用的食物包括粮谷和薯类、各种蔬菜、水果、鱼虾类、肉禽类、蛋、奶类、豆类制品。少食烟熏、油炸、罐头刺激性食物，每日3餐。



谷类



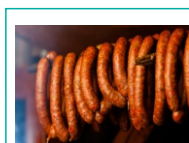
各种蔬菜



水果



鱼虾类



烟熏类



油炸类



罐头类



刺激类

02 软质饮食

是一种软而烂的食物，易消化、少渣、易咀嚼、少油炸、少油腻、少粗纤维、少强烈刺激性调料，每日3-4餐。

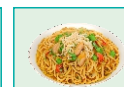
例如：软米饭、大米粥、馒头、包子、面条、面片、各种切碎煮烂的菜或肉、香蕉、猕猴桃等。蔬菜可选用含粗纤维少者如南瓜、冬瓜、胡萝卜等。



软饭



馒头



面条



煮烂的菜



香蕉



猕猴桃

03 半流质饮食

是一种介于软食与流质之间的饮食，无刺激性，易咀嚼、吞咽、消化，纤维少，营养丰富，外观呈半流体状态，少食多餐，每日5-6餐。

例如：粥、鸡蛋羹、豆腐脑、汤面条、肉末、菜泥、水果泥、馄饨、藕粉、芝麻糊、酸奶等。



04 流质饮食

是一种呈液体状，易吞咽、消化，无刺激性的饮食，只能短期使用，每日6-7餐，每2-3小时1次，每次200-300毫升。

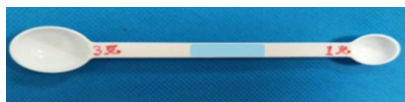
例如：米汤、牛奶、豆浆、稀藕粉、蛋花汤、各种菜汁、果汁、清肉汤等。



05 低盐饮食

限制食盐的摄入，成人每日食盐量<2克，不包括食物自然存在的氯化钠。

适用于：心脏病、急慢性肾炎、肾衰竭、肝硬化、腹水、重度高血压但水肿较轻患者。禁用含盐高的食物：如腌肉、腊制食物、麻辣熟食、卤菜、咸菜、坛子菜、用盐炒过的硬壳类食物（如盐瓜子、盐花生）、各种调味品如酱油、甜面酱、豆瓣酱、味精等。



正确使用盐勺，每日食盐<2克



06 低脂肪饮食

饮食清淡、少油，以植物油为主，每日食用油的摄入量不高于30克。适用于：肝胆胰疾患、高脂血症、动脉硬化、高血压、冠心病、腹泻等患者。禁用肥肉、动物内脏、奶油制品、油炸食物等。



07 优质蛋白饮食

是一种容易被人体吸收利用的蛋白质饮食。例如：动物蛋白如奶、蛋、鱼、瘦肉、禽等，植物蛋白中豆腐、豆浆也属于优质蛋白。



08 低蛋白饮食

成人饮食中蛋白质不超过40克/天，根据病情可减至20-30克/天。

适用于：限制蛋白摄入患者，如急性肾炎、未透析尿毒症、肝性脑病等患者。在限量范围内要求一半以上以优质蛋白为主，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等，尽量少食植物蛋白，如花生等，肝性脑病患者以植物蛋白为主。

鸡蛋1个= 7g蛋白质	鲜肉1两= 10g蛋白质	牛奶240ml= 7g蛋白质
主食2两= 8g蛋白质	水果4两= 1g蛋白质	蔬菜1斤= 3g蛋白质

(生重) 食物与蛋白换算量举例

09 高蛋白饮食

基本饮食的基础上增加富含蛋白质的食物，尤其是优质蛋白，总量1.5-2.0g/kg/天。适用于：烧伤、结核、恶性肿瘤、贫血、甲状腺功能亢进、大手术后、低蛋白血症、孕妇、乳母、生长发育期儿童等。



牛奶、羊奶等

瘦肉类

蛋类

鱼虾

动物蛋白食物



豆类

米饭、面

蔬菜

干果类

植物蛋白食物

10 高热量饮食

基本饮食的基础上加餐2次。适用于：甲状腺功能亢进、结核、大面积烧伤、肝炎、胆道疾病、体重不足患者及产妇等。例如：肉类、鸡蛋、牛奶、豆浆、蛋糕、巧克力等。



蛋糕

豆浆

巧克力

肉类

11 低嘌呤饮食

是指每100克食物里嘌呤含量小于50毫克的食物，嘌呤摄入量每日控制在150mg以下。适用于：高尿酸血症、急性痛风发作期患者。

主食类

米面及其制品（面包、糕点、饼干等）、马铃薯

奶蛋荤食类

牛奶、酸奶、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鸡鸭血、猪血

蔬菜类

各种青菜、瓜类

水果类

各种鲜果及其制品，如新鲜果汁、果酱等



谷类

糕点类

牛奶、蛋类

蔬菜、水果类

禁用：高嘌呤食物如动物内脏、鱼卵、贝壳类、浓肉汤、腌菜、酒、含糖饮料等。



动物内脏

贝壳类

浓肉汤

啤酒

12 低磷饮食

是指饮食中含磷量较低的食物。成人摄入量不超过600毫克/天。适用于：慢性肾炎、慢性肾功能不全的患者。例如：米饭、土豆、

蛋白、鲜牛奶、酸奶、豆腐、豆浆、凉粉、藕粉、米粉，大多数新鲜蔬菜与水果等。应尽量减少磷含量较高食物甚至需避免使用：如奶制品包括奶粉、奶酪；蔬菜类包括黄豆、黑豆、绿豆、蚕豆、红豆、银耳、蘑菇、紫菜、蒜头等；干果类包括杏仁、核桃、花生、瓜子、芝麻等；动物类如内脏、腊肉、蛋黄、鳝鱼、泥鳅、贝类、虾类、浓肉汤等；调味品及饮料类、加工食品如罐头、火腿肠等。



奶粉



干果、豆类



动物内脏



蛋黄



虾类



火腿肠

13 低碘饮食

中国居民膳食指南推荐成人每日摄入碘的量为120微克。

适用于：甲亢患者忌用含碘食物如海带、紫菜、发菜、海鱼、贝类、含碘食盐。中药中的牡蛎、昆布、海藻、丹参也忌用。



猪肉干



萝卜



南瓜



白菜



桂圆



桃子

14 低钾饮食

预防或治疗高钾血症的一种饮食。例如：秋葵、藕粉、各类淀粉制品、山竹、洋葱、南瓜、丝瓜、鸭梨、冬瓜、水瓜、白萝卜、黄瓜、黑木耳、香菇、四季豆、西兰花、西瓜、火龙果等。



洋葱



南瓜



丝瓜



鸭梨



冬瓜

15 高钾饮食

预防或治疗低钾血症的一种饮食。例如：榴莲、菠萝蜜、桂圆、鲜枣、干果脯、香蕉、橘子、猕猴桃、橙子、桃、苹果、土豆、海带、菠菜、鲜豌豆、扁豆、胡萝卜、口蘑、苦瓜、藕、莴笋、豆角、紫菜、空心菜、韭菜、芋头、红薯、桂圆、黄鳝、大多数坚果、绿叶蔬菜与干性蔬菜等。



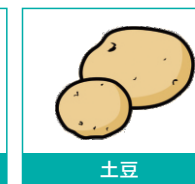
香蕉



橙子



猕猴桃



土豆



海带



菠菜



红枣



红薯

注：以上饮食均为建议，您的具体饮食情况，需要根据病情调整，请务必遵循主治医生的个性化要求

二、糖尿病饮食

糖尿病是由于体内胰岛素分泌不足或功能低下引起的一种代谢障碍性疾病。合理的饮食模式可以帮助控制血糖水平，减少糖尿病并发症的风险，并提供身体所需的营养。让我们一起来看看糖尿病患者到底该怎么吃吧！

01 食物多样化：注意营养均衡

糖尿病患者每一餐都要有主食、蔬菜、蛋白质，这样既能吃得饱，营养又好。

一、主食定量，粗细搭配： 优选全谷物和低GI食物

高血糖患者在选择主食时可选择升糖慢的碳水化合物，如玉米、燕麦、荞麦等高膳食纤维、粗粮、杂粮等食物。尽量避免大量淀粉、精制米面等高升糖的单一碳水化合物。建议每餐主食一个拳头大小。

二、蔬菜不可少

每天500g蔬菜可以满足一天的需求，100g蔬菜相当于两手一捧的量。以深色、绿色蔬菜为佳。

如用含淀粉量高的根茎类食物如土豆、芋头、山药等作蔬菜，则应每天减去相对应量的主食。



青菜



白菜



菠菜



卷心菜

三、适量吃优质蛋白质：保证每天优质蛋白的摄入

优先选择蛋类、奶类、大豆制品。

肉类选择鱼虾、鸡胸肉、瘦猪肉、瘦牛肉等。

瘦肉



瘦肉主餐摄入量的体积约为自己1只手掌大，为小拇指的厚度

02 能量适宜：控制超重肥胖和预防消瘦

糖尿病患者要特别注意，将体重保持在理想范围，来提高机体免疫力，降低疾病的发生发展风险。肥胖的糖尿病患者应减少能量摄入并增加有氧运动，消瘦的患者应增加能量摄入，以恢复正常体重。

1

确定自己的标准体重应该是多少

首先，按下面的公式算出自己的标准体重。

标准体重计算公式：标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105

2

根据自己的体重计算出自己的体重指数

然后，根据下面的公式算出自己的体重指数。

体重指数（BMI）公式：BMI = 现有体重（千克）÷ [身高的平方（米²）]

得出了上面的指数，可以对照下表来判断自己到底是胖还是瘦。

中国成年人BMI标准

消瘦	正常	超重	肥胖
< 18.5	18.5 ~ 23.9	24 ~ 27.9	≥ 28

03 细嚼慢咽，注意进餐顺序

改变进餐顺序，先吃蔬菜再吃肉类，最后吃主食，细嚼慢咽有利于糖尿病患者短期控制血糖。



04 清淡饮食，限制饮酒

培养清淡口味，每日烹调油使用量控制在25g以内，食盐不超过5g为宜。

饮酒影响胰岛素的正常分泌，容易导致低血糖和高血糖的发生。而且，饮酒还会对肝脏、消化道造成损伤。



注：以上饮食均为建议，您的具体饮食情况，需要根据病情调整，请务必遵循主治医生的个性化要求

三、高血压饮食

01 高血压患者饮食原则

1.控制盐的摄入量

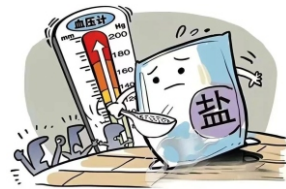
钠盐摄入过多可增加高血压风险，**每人每日食盐摄入量应逐步降至5g以下。**

2.增加膳食中的钾含量

增加膳食中钾的摄入量可有效降低血压，**如新鲜蔬菜、水果和豆类等。**肾功能良好者可选择高钾低钠盐，但不建议服用钾补充剂来降低血压；肾功能不全者补钾前应详细咨询医生。

3.限制膳食脂肪和胆固醇摄入量

膳食中的饱和脂肪酸会导致高血脂，升高血清胆固醇水平值，增加高血压患者罹患冠心病、脑卒中等疾病的风险。因此，高血压患者要**尤其注意每日膳食脂肪和胆固醇的摄入量。**



02 高血压患者的食物选择

谷物类：增加全谷物和薯类食物摄入量，注意粗细粮搭配。推荐成年居民每日摄入谷类食物（大米、小麦等）200~300g，薯类（红薯、山药等）50~100g；少食或不食用加入钠盐的谷类制品，如咸味面包、方便面等。



动物性食物：选择鱼、禽、蛋和瘦肉，平均每日120~200g，少食或不食用高盐、高脂肪、高胆固醇等动物性食物，包括油炸食品和动物内脏。少食用加工红肉制品，如培根、香肠等。推荐食用各类奶制品，摄入量控制在每天300ml以上液态奶等同值。



大豆及其制品：每日食用适量大豆及其制品，例如大豆、青豆、豆腐、豆浆等。推荐每日摄入大豆15~25g，相当于豆浆220~360g或南豆腐84~140g，其他豆制品按蛋白质含量折算。少食豆豉、豆瓣酱、腐乳等加工制品。

每日摄入新鲜果蔬：不少于300g，至少3种，最好5种以上，且深色蔬菜要占到总蔬菜量一半以上；推荐富钾蔬菜，例如菠菜、芥兰、莴笋叶、空心菜、苋菜、口蘑等；水果每日摄入200~350g，至少1种，最好2种以上。



03 控盐小技巧

- 1.烧菜出锅前放盐，撒在食物表面。
- 2.平日烧菜时，也可使用柠檬汁或醋来调味，少放盐。
- 3.利用蔬菜本身的风味与味道清淡的食物一同烹煮，达到减盐的目的。如番茄有酸味，洋葱有甜味，在烹饪的时，放入这些味道比较浓的食物后，可以增加口感，代替盐的使用。

4.注意隐形的盐。酱料和调味品中也含有钠，比如味精中含有谷氨酸钠，10ml生抽酱油约等于2g盐，具体可参考自带配方表。

尽量不食用含钠量高的食品如：咸鱼、腌肉、零食、酱菜、罐装食品等。



04 高血压人群健康“五部曲”

减钠增钾，清淡饮食

合理膳食，科学食养

吃动平衡，健康体重

戒烟限酒，心理平衡

监测血压，自我管理

合理膳食



少盐、少酱油、味精



控制主食



控制高热量含糖饮料



少食含盐量高的腌制品

适量运动



戒烟限酒



心理平衡



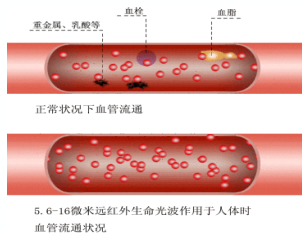
改变饮食习惯，并非一蹴而就，需要耐心、坚持，和科学的指导，不妨从今天做起，逐步调整餐桌饮食，让每一餐都成为，迈向健康的坚实一步，相信通过科学的饮食管理，和健康的生活方式，大家一定能够战胜高血压，享受更加健康美好的生活。

注：以上饮食均为建议，您的具体饮食情况，需要根据病情调整，请务必遵循主治医生的个性化要求。

四、高血脂饮食

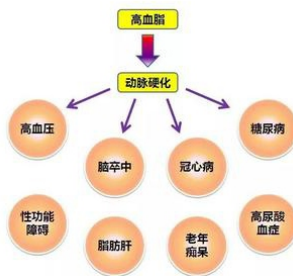
01 什么是高血脂

高血脂症的临床表现主要是脂质在真皮内沉积所引起的黄色瘤和脂质在血管内皮沉积所引起的动脉硬化。尽管高血脂症可引起黄色瘤，但其发生率并不很高；而动脉粥样硬化的发生和发展又是一种缓慢渐进的过程。因此在通常情况下，多数患者并无明显症状和异常体征。不少人是由于其他原因进行血液生化检验时才发现有血浆脂蛋白水平升高。



02 高血脂的危害？

高血脂症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、猝死的危险因素。此外，高血脂症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。高血脂症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症。



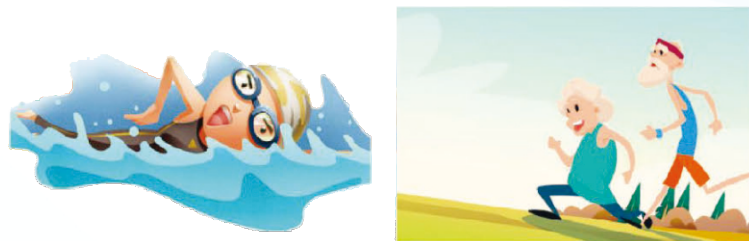
03 原则和建议

■吃动平衡，保持健康体重

- 1、体质指数BMI=体重(kg)/身高(m)²，正常范围18.5-23.9kg/m²。
- 2、除部分不宜进行运动人群外，无论是否肥胖，建议每周5~7次体育锻炼或身体活动，每次



30分钟中等及以上强度身体运动，包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等。



■调控脂肪，少油烹饪

- 1、脂肪摄入量以占总能量20%~25%为宜，尽可能减少每日脂肪摄入总量。
- 2、少用油炸、油煎等烹饪方法，多选择蒸、煮、炖、凉拌等方式。
- 3、烹调用油每天不超过25g，禁用动物油，如猪油等；选用橄榄油、核桃油、菜籽油等植物油。
- 4、适当增加不饱和脂肪酸的摄入，特别是富含n-3系列多不饱和脂肪酸的食物。如深海鱼、鱼油等。



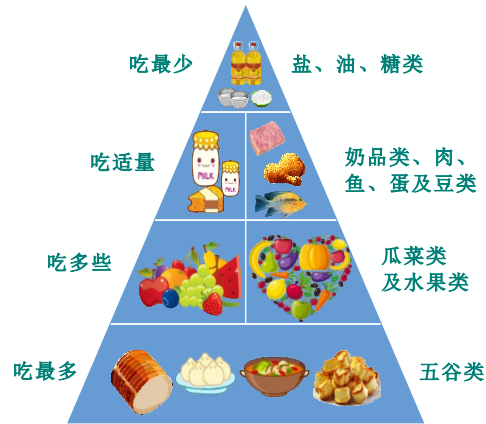
■食物多样，蛋白质和膳食纤维摄入充足

- 1、在控制总能量及脂肪的基础上，选择食物多样的平衡膳食模式。
- 2、食物种类每天应不少于12种，每周不少于25种。
- 3、用全谷物，譬如糙米、燕麦、绿豆、红豆、小米、藜麦等全谷物、杂豆，代替部分精白米面。

4、动物蛋白摄入可适当选择脂肪含量较低的鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉等；奶类可选择脱脂或低脂牛奶等；每天摄入含25g大豆的食品。

5、推荐每日膳食中包含25~40g膳食纤维（其中7~13g水溶性膳食纤维）：多食新鲜蔬菜，推荐每日摄入500g或以上，深色蔬菜应当占一半以上；新鲜水果每日推荐摄入200~350g。

高血脂健康饮食



■少盐控糖，戒烟限酒

1、食盐用量每日不宜超过5g；少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品。

2、限制单糖和双糖的摄入，少吃甜食，添加糖摄入不应超过总能量的10%。肥胖和高甘油三酯血症者添加糖摄入应更低。

3、完全戒烟和有效避免吸入二手烟，能够预防动脉粥样硬化性心血管疾病，改善高密度脂蛋白胆固醇水平。



4、提倡限制饮酒，即使少量饮酒也可使高甘油三酯血症人群甘油三酯水平进一步升高。

5、生活作息应规律，保持乐观、愉快的情绪劳逸结合，睡眠充足，培养健康生活习惯。

■会看会选，科学食养

1、通过营养标签选择脂肪含量低的食物，了解能量和相关营养成分的含量，包括碳水化合物、蛋白质、膳食纤维以及钠等，做到科学合理选择。

2、可适当多吃富含植物甾醇、多糖等植物化学物的食物，如大豆、洋葱、香菇以及深色蔬果等。



04 成人高脂血症人群推荐食物名单

食物类别	宜选择的品种	减少、限制的品种
谷薯类	糙米、全麦面粉、玉米、青稞、荞麦、黄米、燕麦、小米、高粱、藜麦、红薯、紫薯等	黄油面包、糕点等高能量加工食品，以及油条、油饼等油煎油炸食品
肉类	鱼虾类、瘦肉、去皮禽肉等	肥肉、加工肉制品、咸肉、鱼籽、蟹黄、鱿鱼、动物内脏等
蛋类	鸡蛋、鸭蛋等	咸蛋等

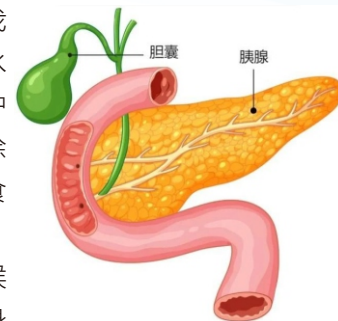
食物类别	宜选择的品种	减少、限制的品种
奶类	脱脂奶、低脂奶、鲜牛奶、低糖酸奶等	奶油、黄油等
大豆及制品类	黄豆、黑豆、青豆、豆腐、豆腐干等	油豆腐皮、豆腐泡等油炸豆制品
蔬菜类	新鲜蔬菜	腌制蔬菜
水果类	新鲜水果	添加糖高的水果制品
食用油	紫苏油、亚麻籽油、核桃油、橄榄油、茶籽油、菜籽油、葵花籽油、玉米油、芝麻油、豆油、花生油、青稞胚芽油等	棕榈油、椰子油，猪油、牛油、羊油及其他动物油
调味品	低钠盐(每日不超过5g)	酱类、腐乳等高盐调味品；红糖、白糖、糖浆等

注：以上饮食均为建议，您的具体饮食情况，需要根据病情调整，请务必遵循主治医生的个性化要求

五、胆囊切除术后饮食

“护士，护士，我的胆囊切除了，我以后是不是什么都不能吃了，只能吃清水煮白菜了？”这是作为一名肝胆外科的护士经常听到的话。民以食为天，胆囊切除术后的病友们最关心的莫过于术后的饮食问题。

那么“无胆英雄”们应该什么时候吃、怎么吃、吃多少、如何吃能够帮助身体更快的恢复呢？这一份专门为“无胆英雄”们制定的饮食攻略，请查收！



01 饮食指导的重要性

胆囊切除术，作为治疗胆囊结石、胆囊炎等胆囊疾病的有效手段，在全球范围内被广泛应用。据世界卫生组织统计，每年有数百万患者接受此类手术，其成功率高达95%以上，显著改善了患者的生活质量。手术通过切除病变的胆囊，解除了因结石或炎症引起的疼痛、消化不良等症状，为患者带来了长期的健康益处。

胆囊其实是胆汁的“中转站”，是储存和浓缩胆汁助消化脂肪的重要的消化系统的器官。胆囊切除后，胆汁会直接排入肠道，消化功能会受到一定影响。因此，“无胆英雄”需调整饮食习惯，以防术后并发症消化不良、腹泻、腹胀等症状出现。跟着这份攻略走，可以实现术后快速康复和长期健康生活的目标。

这份饮食攻略将从术后初期饮食调整、中期饮食过渡、长期饮食管理三个方面来讲解。

02 术后初期饮食指导

一、术后6小时

若无恶心呕吐等症状，可遵医嘱少量多次饮温水，然后过渡到米汤。



二、术后第一天

可以开始进食流质或半流质饮食，**蔬菜泥与瘦肉粥作为推荐食物**，蔬菜泥富含多种维生素、矿物质及膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，预防便秘，同时其细腻的质地也便于术后消化系统的适应。瘦肉中的蛋白质不仅易于消化吸收，还能增强机体免疫力，促进伤口愈合。

建议少食多餐，频率为两个小时一次，将每日所需的总热量和营养素分配到5-6顿小餐中，每餐食量控制在平时正餐的1/3至1/2左右，确保既满足营养需求，又不至于给身体带来过大的压力。

三、术后2-7天

经过1~2天后，病情趋稳，若患者在吃进这些流质食物后没有不良反应，可以摄入蛋花粥、龙须面、面包、馄饨、蛋糕、菜泥等，若无不良反应，可以吃些软饭、馒头、有肉的软菜等。



术后初期，早餐可以稍微丰富一些，例如米粥、瘦肉粥、蒸蛋羹、细软的面条和适量的坚果等；午餐和晚餐则应以清淡、易消化为主，避免油腻和刺激性食物；同时，在上午和下午各安排一次加餐，可以选择一些低糖、低脂的零食或水果，以补充能量和营养。这样的饮食安排既符合“小餐多餐”的原则，又能有效避免过饱带来的不适。

患者可能会经历轻度的腹部不适或消化不良。此时，应严格遵循流质与半流质饮食原则，如推荐摄入清淡米汤与果汁，以减轻胃肠负担。若患者反馈在尝试蔬菜泥或瘦肉粥后出现腹胀加剧，应立即减少此类食物的摄入量，并考虑延长流质饮食的时间，直至症状缓解。

03 术后中期饮食指导

手术后3个月内，身体的饮食需要经历一个过渡期。

这个阶段的饮食原则是“低脂饮食，避免暴饮暴食”，具体食物可为低脂软饭或低脂半流，如面条、粥类、水果、面片、饼干、面包、蛋清、豆腐、低脂瘦肉、去脂牛奶、纤维含量少的蔬菜等。饮食回归正常后，要注意荤素的科学配置，尽可能降低食物中的胆固醇及脂肪含量。因为切除胆囊后，由于浓缩胆汁不足，如果摄取太多的胆固醇及脂肪，可能造成消化功能紊乱，严重的还会产生脂性腹泻，造成营养不良。



日常生活中提倡多用植物油，尽量不用动物油，尽可能少吃浓度高的肉汤、鱼汤、鸡汤等，降低对含脂肪量高的坚果类食品的摄入，比如瓜子、花生、开心果、大杏仁、核桃等。

04 术后长期饮食指导

术后三个月后，我们就要注意长期的饮食管理啦。

在这个阶段，我们的消化功能已基本恢复，虽然没有特别需要注意的忌口，但为了身体健康以及预防胆道系统结石再发，我们仍提倡三餐规律、不暴饮暴食、低脂饮食，日常饮食中少油腻、少动物内脏，蔬菜、水果、主食以富含粗纤维的食物为主。我们在此有以下几点建议：



(1) 要多吃点优质低脂蛋白质，比如虾、鱼、豆腐、鸡肉和少油的豆制品。

(2) 蔬菜和水果要吃够，每天吃的蔬菜要超过500克，水果至少要吃两种。因为它们富含矿物质和维生素，能帮助改善胆囊切除后的代谢紊乱。而且它们含有丰富的膳食纤维，能减少胆固醇生成，降低血脂和血糖。

(3) 多吃点膳食纤维含量高的粗粮，比如小米、玉米、燕麦、红薯等，有助于促进胆汁排出。

(4) 烟酒和辛辣食物要戒掉，别抽烟喝酒，也不要吃太多洋葱、蒜、姜、辣椒和胡椒等刺激性强的食物。

(5) 做饭时要注意清淡，多蒸、炖、煨，少炸、熏、烤。同时，尽量少用调味品，有助于减轻术后胆道功能变化和消化道的压力。

此外，维持情绪平稳，性格开朗，可以通过冥想、深呼吸练习等方式，减轻压力和焦虑等负面情绪，可以促进我们的胆管代偿功能的康复。适度参与较轻的日常劳动及体育活动，不可久坐久卧，以有助于身体功能的康复。

最后，引用一句名言来鼓励所有正在康复路上的“无胆英雄”：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”让我们以积极的态度面对挑战，用科学的方法管理饮食，共同迎接更加健康、美好的生活。

六、肝脏术后饮食

肝脏是人体的代谢中心，与营养物质的消化、合成、代谢密切相关。肝胆外科手术患者术后肝功能会受到影响，对于术后的患者我们给予以下几点饮食建议：

1. 采用高热量、低脂肪、高蛋白、高维生素，易消化饮食。
2. 进食顺序为饮水-流质-半流质-软食-普食。
3. 进食种类由单一到多种食物，少食多餐。
4. 选用清淡新鲜的食物。
5. 摄取的食物以患者平时喜爱的食物为宜。
6. 避免粗糙，坚硬的食物，进食的时候要细嚼慢咽。

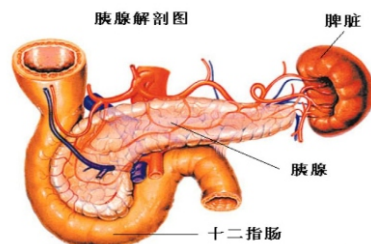


01 什么是高热量、低脂肪、高蛋白、高维生素，易消化饮食？

1. 多食优质蛋白，例如虾肉，鱼肉，鸡肉，低脂牛奶，精瘦肉。
2. 日常保证维生素的摄入，新鲜蔬菜水果含有丰富的维生素，如西红柿、柑橘类（VC）、梨、大枣、李、葡萄、猕猴桃、香蕉等。
3. 科学烹饪方式推荐清蒸，清炖，避免辛辣、刺激、油腻、煎炸类，烹调时应多选用富含不饱和脂肪酸的植物油，而禁用或少用猪油、黄油、棕榈油等富含饱和脂肪酸的动植物油。
4. 不宜食用：方便面、香肠和罐头食品，这类食品常含有对人体不利的食品色素与防腐剂等，经常食用会增加肝脏代谢和解毒功能的负担。禁烟酒。
5. 少食或禁食：蛋黄，动物内脏等含胆固醇较高的食物，以及肥肉、猪油等高动物脂肪食物等。
6. 植物性蛋白如大豆、花生等宜少食用，植物性蛋白代谢后会产生大量胺，加重肝脏的负担。

七、胰腺术后饮食

胰腺手术由于切除部分胰腺组织，可能导致胰酶和胰岛素分泌水平不足或活性降低，易出现高血糖、脂肪泻、腹胀和消化不良等症状。术后给予合理的营养支持和控制好血糖可明显改善预后。



01 胰腺术后什么时候开始可以进食？

一般术后1-2天胃管拔除后可以饮用少量温开水（每次约20-30ml，1小时内不超过150ml），因每个人具体情况不同，根据医生、护士指导。

02 胰腺术后进食有什么注意事项？

饮食需循序渐近，从温开水-流质，流质1-2天后无呕吐腹胀等不适，开始进食无脂半流质，术后一周后逐渐过渡到低脂半流质，低脂软食，少量多餐，进食期间如有恶心、呕吐、腹痛、腹胀等任何不舒适感，请您立即停止进食，告知医生护士。

03 胰腺术后什么东西不能吃？

术后1周内禁止摄入胀气食物，如豆浆、牛奶、甜食；

术后1周内禁止含脂和蛋白过高食物，如鸡鸭鱼肉、虾、猪肝、泥鳅、黄鳝、甲鱼、海参等等；



豆浆



牛奶



甜食



鸡肉

04 胰腺术后能吃什么？推荐一下菜谱

开始时间	饮食种类	食物选择	饮食量	注意事项
遵医嘱	流质饮食	米汤、面汤、蛋花汤、蔬菜汁、果汁、稀藕粉、麦片	每日5-6餐，每餐约50-100ml	忌食甜食、豆浆等胀气流质
术后一周内	无脂半流质	米粥、枣泥粥、碎菜肉沫粥、杂粮粥、鸡蛋羹、豆腐、软馒头、小花卷、蔬菜及水果宜制成菜泥或果泥等	每日5-6餐，每餐约1-2两	根据患者耐受性逐渐增加进食量
术后一周后	低脂半流质	软面包、花卷馒头、低脂牛奶、水煮虾、无油鱼汤、鸡肉泥、小馄饨	在上一周基础上增加低脂、高蛋白食物、每日5-6餐，每餐1-2两	遵医嘱随餐服用胰酶制剂
出院	低脂饮食	主食如软饭、馒头、包子、馄饨、面条；瘦嫩的肉类如鸡肉、牛肉、鱼肉、虾肉等；蛋类及豆制品，如少油炒蛋、蛋羹、豆腐、豆浆等，蔬菜及水果如南瓜、冬瓜、黄瓜、胡萝卜、番茄、苹果、橙子等。	每日3-4餐，每餐约2-3两；如正餐进食少，补充2-3次点心或肠内营养粉	细嚼慢咽，充分咀嚼

注：以上饮食均为建议，您的具体饮食情况，需要根据病情调整，请务必遵循主治医生的个性化要求

八、ERCP术后饮食

ERCP可以进行胆、胰疾病的治疗，如内镜下胆管、胰管结石取出，梗阻性黄疸的减压、减黄，胆管良性狭窄的扩张治疗等。不需进行开腹手术，具有创伤小、并发症少、住院时间短等优点。那么在住院日期缩短且需要带管出院的患者饮食方面需要注意些什么呢？

（注：以下饮食进程及注意事项均为一般状态良好患者适用，术后是否进食由主管医生根据病情情况决定）

01 术后初期（通常术后24小时内）

禁食禁水，术后需严格禁食禁水，具体时间遵医嘱，根据血象检查结果及观察有无腹痛、呕吐等并发症，逐步尝试清流质，若无不适，可少量饮用温水（每次50-100ml），若无呕吐再过渡到米汤、稀藕粉等清淡流食。

02 恢复期饮食（术后1-3天）

流质或半流质饮食，如米粥、烂面条、蒸蛋羹、蔬菜汤、过滤果汁（无渣）；避免牛奶、豆浆等产气食物及高脂食物；少食多餐，每2-3小时进食一次，每次100-200ml，减轻消化道负担。

03 稳定期（术后3天至1周）

低脂软食，逐步添加软烂米饭、馒头、煮熟的蔬菜、瘦肉泥（如鸡胸肉、鱼肉）；脂肪控制，每日脂肪摄入<30g（尤其胆囊切除或胰腺炎患者），避免刺激性食物，忌辛辣、油炸、咖啡、酒精、粗纤维食物（如芹菜、韭菜）。



04 携带鼻胆引流管期间，饮食需特别注意以下为关键注意事项

清淡易消化，拒绝粗纤维

选择低脂、低纤维、软烂食物。

碳水化合物：白粥、软米饭、馒头、面条（煮烂）。

蛋白质：蒸蛋、嫩豆腐、去皮鸡肉（剁碎）、低脂酸奶。

蔬菜水果：胡萝卜泥、南瓜泥、香蕉、苹果泥（去皮去籽）。

其他：藕粉、米汤、低脂牛奶（若无腹胀或腹泻）。等，减轻消化负担。



软米饭



蒸蛋



香蕉泥



牛奶

少食多餐

每日5-6餐，每餐少量，避免腹胀。

充分补水

每日饮水2000ml以上，避免浓茶、咖啡等刺激性饮品。

需避免的食物

高脂食物：肥肉、油炸食品、奶油、坚果，可能刺激胆汁分泌。

粗纤维食物：芹菜、韭菜、糙米、豆类，易堵塞引流管。

刺激性食物：辣椒、酒精、冷饮、酸性食物（如柠檬）。

易产气食物：洋葱、碳酸饮料、红薯，豆类可能引发腹胀。

进食细节

体位：进食时坐起或半卧位，餐后1小时内避免平卧，可半卧位或缓步走动，避免平卧导致反流。

温度：食物温热（接近体温），避免过冷/过热刺激消化道。

缓慢进食：细嚼慢咽，减少吞咽空气导致腹胀。

观察反应：若进食后腹痛、引流液异常（如颜色加深、浑浊），需暂停进食并就医。

其他注意事项

口腔卫生：带管期间，每日保证刷牙2-3次，饭后用温水或漱口水清洁口腔，减少口腔感染风险。

固定引流管：进食前后检查管道固定，避免牵拉导致脱落。

记录引流液：每日记录引流量和颜色，异常时及时告知医生。

院外保持大便通畅，若便秘可服用通便药物或开塞露辅助通便。

若引流管脱落、严重腹痛、发热、引流液带血或脓性、24小时引流量骤增/骤减需及时就医。