Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

# Whipple 手术后的饮食和营养

本信息介绍了胰十二指肠切除术后需要遵循的饮食指南。 这种手术会切除部分胰腺、肠、胃、胆管和胆囊。 胰十二指肠切除术又称为 Whipple 手术。

基本指南包括：

- 多次食用少量食物。
- 以蛋白质为主。
- 多喝水以保持水分。
- 细嚼慢咽。
- 避免摄入纤维多的食物和会引起不适的食物。
- 监测排便变化。

在您离开医院之前，临床营养师会与您一起审查这些信息。

如果出现以下情况，请致电 212-639-7312 与临床营养师预约：

- 出院后，您的体重会有所下降。
- 您有任何疑问或担忧。

## 从 Whipple 手术中恢复

Whipple 手术后，您的身体会以不同的方式处理食物。 在手术恢复期间，您可能需要改变饮食方式。 食物离开胃部需要更长时间。 Whipple 手术后，您所摄入的饮食量将无法达到术前水平。

营养均衡对帮助身体康复非常重要。 术后请遵循以下指南。 您也可以使用本资源末尾的示例菜单制定每餐计划。

# 术后饮食指南

术后 2 到 4 周内，随着身体恢复，饮食通常是最困难的。 您还可能会难以耐受高脂、高糖或两者兼有的食物。

在此期间，请注意遵循以下小贴士。 您也可以使用本资源末尾的示例菜单制定每餐计划。

## 多次食用少量食物

术后进食时较快会有饱腹感，这是正常现象。 每次进食较少食物会让身体更容易消化。 请尝试在一天中每隔 2 到 3 个小时进食一次。 争取每天进食 5 到 6 餐小餐。

## 以蛋白质为主

蛋白质有助于术后身体痊愈。 尽量在一天中的大部分正餐和零食中加入蛋白质。 蛋白质的良好来源包括：

- 蛋类。
- 嫩（软）蛋白质，如金枪鱼沙拉、鸡蛋沙拉、碎牛肉、火鸡肉或鸡肉。
- 鸡肉或火鸡肉。
- 鱼类。
- 2% 牛奶、酸奶或奶酪等乳制品。

蛋白质奶昔或冰沙也可能有帮助。

## 多喝水以保持水分

术后保持水分很重要。 尽量全天饮用 6 到 8 杯（48 到 64 盎司）液体。 小口啜饮有助于保持水分，而不会感觉过饱。

## 细嚼慢咽

慢慢进食，以免过饱。 仔细咀嚼食物，帮助身体消化。

## 避免可能引起不适的食物

手术后的第一个月左右，某些食物可能会引起不适、产生过多气体和腹胀。 腹胀是指胃部有饱胀或紧绷感。 如果您有这种感觉，限制或避免进食可能导致胃胀的食物和饮料可

能会有所帮助，例如：

- 生果蔬。
- 卷心菜。
- 芽甘蓝。
- 花椰菜。
- 豆类和豆荚类，如扁豆、豌豆和花生。
- 未成熟的水果。
- 碳酸饮料，如苏打水和气泡水或碳酸水。
- 高脂肪、油炸、油腻或辛辣的食物。 包括炸鸡、炸鱼薯条、辣豆腐或鸡翅。

随着身体康复，您可以尝试在饮食中慢慢添加这些食物。

# 如何控制术后症状

Whipple 手术后，您可能会出现一些症状。 并非所有人都有这些症状。 仅在出现以下症状时，才可按照以下说明进行治疗。

## 大便的变化

手术后，您的身体将痊愈并适应新的消化系统。 您可能会注意到排便出现变化。 监测排便情况非常重要。 请向医疗保健提供者和临床营养师咨询观察到的任何变化。

## 脂肪吸收问题

胰腺负责分泌酶，以帮助人体消化和吸收食物。 接受 Whipple 手术后，您可能会出现脂肪吸收问题。 这会导致体重减轻。 还可能会使人体更难吸收身体所需的营养。

如果出现以下任何症状，您可能没有吸收所有的脂肪：

- 腹胀。
- 饭后胃痉挛。
- 气体比平时多，如打嗝或排气。
- 排便增加。

- 消化不良（胃痛）。
- 粪便出现变化，如：
  - 脂肪便（含脂肪或油样大便）。
  - 大便浮起。
  - 浅色或黄色大便。
  - 大便质地比平时更稀或更软。
- 粪便颜色很淡、有泡沫、油腻或有恶臭味。

住院期间，您的排便情况可能会有所不同。 这是正常现象。 如果您有上述任何症状，请咨询您的医疗保健提供者或临床营养师。 医生可能会开具胰酶处方，让您在进餐和吃零食时服用。 如为此种情况，请阅读*关于胰酶替代治疗 (PERT)* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-pancreatic-enzyme-replacement-therapy-pert)，了解更多信息。

## 早饱

早饱是指进食时比平时更早感觉出现饱腹感。 这种情况在 Whipple 手术后非常常见。

以下是一些早饱进食的小贴士：

- 少食多餐，吃些零食。
- 在饭前和饭后饮用大部分液体，而非随餐饮用。
- 在膳食中添加高热量、高蛋白的食物。 例如脱脂奶粉、坚果奶油、牛油果和油。
- 避免生蔬菜等高纤维食物。
- 如果可以，饭后进行一些轻度体育活动。 您可以向医疗保健提供者咨询哪些活动对您而言是安全的。

### 胃排空延迟

手术后，胃的剩余部分可能会比平时排空得慢。 这可能会导致以下情况：

- 感觉恶心（感觉想吐）
- 呕吐。

- 腹部疼痛。
- 感到腹胀。

此类情况通常会在术后几周内消失。 如有需要，请向医生咨询何种药物有助于缓解症状。

以下是一些关于胃排空延迟的饮食建议：

- 摄入低脂肪、低纤维的食物。
- 食用含热量和蛋白质的流质食物，而不是固体食物。 包括牛奶、稀释（与水混合）果汁、口服营养补充剂、奶昔和冰沙。 请阅读*营养冰沙和热拿铁食谱* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)，以了解更多信息。
- 少食多餐，吃些零食。
- 充分咀嚼食物。
- 如果可以，饭后进行一些轻度体育活动。 您可以向医疗保健提供者咨询哪些活动对您而言是安全的。

# Whipple 手术后的饮食选择

您的身体可能需要一些时间才能恢复正常饮食。 在人体痊愈过程中，请在最初的 4 到 6 周内使用以下食物清单作为指导。

| 食物类别 | 术后初期（数周内）推荐摄入的食物 | 术后初期（数周内）应避免/减少摄入的食物 |
| --- | --- | --- |
| 乳制品 | • 常规乳制品，如牛奶、酸奶或奶酪（如果能接受）。<br>• 如有需要，可以食用无乳糖添加型产品。 | • 添加水果、坚果或燕麦片的酸奶。<br>• 全脂乳制品。 这类食物可能较难耐受。 |
| 蛋白质 | • 嫩肉。<br>• 鱼类。<br>• 家禽。<br>• 蛋类。<br>• 柔滑坚果酱。<br>• 豆腐。 | • 硬肉，如牛排或猪肉。<br>• 油炸肉类、家禽或鱼类。<br>• 香肠、培根和热狗。<br>• 干豆、豌豆或扁豆。<br>• 坚果和瓜籽。<br>• 香脆坚果酱。 |
| 谷物 | • 白面粉面包、面包卷、面包圈、意大利面、饼干和椒盐脆饼。<br>• 白米饭。<br>• 热谷物，如麦片粥或米稀。<br>• 冷谷物，如膨化大米、玉米片或玉米脆片。 | • 全麦面包、面包圈、面包卷、意大利面和饼干。<br>• 糙米、菰米、藜麦和大麦。<br>• 高纤维谷物，如燕麦片、麸皮片或麦麸。<br>• 爆米花。 |

| | | |
|---|---|---|
| 蔬菜 | • 煮熟的蔬菜和罐装蔬菜，去皮、去籽或去壳。<br>• 去皮土豆。<br>• 过滤蔬菜汁。 | • 生蔬菜<br>• 油炸蔬菜。<br>• 已知会导致胀气的熟蔬菜。 包括西兰花、球芽甘蓝、卷心菜、花椰菜、羽衣甘蓝或洋葱。 |
| 水果 | • 熟香蕉。<br>• 瓜类。<br>• 软质罐装水果。<br>• 煮熟的去皮水果。<br>• 不含果肉的果汁。 | • 除香蕉和瓜类以外的所有新鲜水果。<br>• 所有干果。<br>• 菠萝罐头。<br>• 含果肉果汁。<br>• 西梅汁。 |
| 甜点 | • 原味烘焙糕点，如黄油蛋糕。<br>• 饼干。<br>• 冰淇淋、冰棍或水果冰。 | • 含有坚果、瓜籽、椰子和干果的甜点和糖果。<br>• 油炸甜点，如甜甜圈。 |
| 饮品 | • 水<br>• 高热量且高蛋白的营养奶昔。 | • 碳酸饮料，如苏打水和气泡水或碳酸水。 |

随着时间推移，您将能更好地耐受不同的食物。 大多数人都能恢复正常饮食。 当您感觉舒适时，可以在饮食中添加新的食物。

# 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 出院后，您的体重会有所下降。
- 您需要重新考虑饮食方面的变化。

- 您注意到排便变化。
- 有任何其他问题或担忧。

# 示例菜单

以下示例菜单提供了术后恢复期间有关膳食和零食方面的建议。 这些菜单仅供参考。 不必严格遵守。

每份菜单每天分为 6 小餐和零食。 记住应全天饮用 6 到 8 杯（48 到 64 盎司）液体。

带星号 (*) 的食物表示含有乳糖。 如果您有乳糖不耐症或术后发现自己对乳糖敏感，请选择不含乳糖的食物。

| 进餐时间 | 示例菜单 1 | 示例菜单 2 |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | • ¾ 杯玉米片<br>• ½ 杯牛奶*<br>• ½ 根香蕉 | • 1 份碎奶酪炒鸡蛋*<br>• 1 片白面包吐司加 1 茶匙黄油<br>• ½ 杯新鲜甜瓜 |
| 早餐小食 | • 6 至 8 盎司酸奶*<br>• ½ 杯罐头水果 | • 4 块格拉汉姆饼干<br>• 2 汤匙花生酱 |
| 午餐 | • ½ 杯鸡汤面<br>• ½ 份火鸡奶酪* 三明治，配生菜、番茄和蛋黄酱 | 鸡肉或金枪鱼沙拉卷<br>• ½ 杯不含芹菜的鸡肉或金枪鱼沙拉<br>• 白面玉米饼<br>• ½ 杯罐装柑橘 |
| 下午零食 | • 2 盎司鹰嘴豆泥<br>• 1 至 2 盎司椒盐脆饼 | • ½ 杯白软干酪*<br>• ½ 杯罐装桃子 |
| 晚餐 | • 2 盎司烤鸡肉<br>• 1 个小的烤土豆，配酸奶油*<br>• ½ 杯熟胡萝卜，配 1 茶匙黄油* | • 2 盎司烤鱼<br>• ½ 杯煮熟的米饭<br>• ½ 杯青豆，配 1 茶匙黄油* |
| 晚间零食 | • 1 杯冰沙 | • 1 杯布丁 |

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Diet and Nutrition After Your Whipple Procedure - Last updated on June 12, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利