Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

Whipple 手術後的飲食與營養指南

本資訊旨在說明您在接受胰十二指腸切除手術後需要遵循的飲食指南。 此手術會切除部分胰臟、腸道、胃部、膽管及膽囊。 胰十二指腸切除術亦稱為 Whipple 手術。

基本指南包括：

- 少食多餐。
- 攝取蛋白質為主。
- 攝取充足液體以補充水分。
- 細嚼慢嚥。
- 避免高纖及會引起不適的食物。
- 留意排便習慣的變化。

出院前，臨床註冊營養師會與您一起閱覽這些資訊。

若出現以下情況，請致電 212-639-7312 預約臨床註冊營養師：

- 出院後體重下降。
- 您有問題或疑慮。

Whipple 手術後的康復之路

接受 Whipple 手術後，您的身體對食物的處理方式將會有所不同。 在手術康復期間，您可能需要改變飲食習慣。 食物停留在胃部的時間會變長。 手術後的食量將無法回復至手術前的水平。

良好營養對促進身體復原至關重要。 手術後請遵循相關指引。 您亦可以參考本資源末尾的餐單範例來規劃膳食。

手術後飲食指引

手術後的首 2 至 4 星期，由於身體正在復原，進食通常最為困難。 您亦可能難以忍受高脂肪、高糖分或兩者兼具的食物。

在此期間，請重點參考以下建議。 您亦可以參考本資源末尾的餐單範例來規劃膳食。

少食多餐

手術後，進食時會較快產生飽腹感屬正常現象。 身體每次消化較小份量的食物會比較容易。 嘗試全日每隔 2 至 3 小時進食一次。 目標為每日進食 5 至 6 餐小餐。

攝取蛋白質為主

蛋白質有助您的身體在手術後癒合傷口。 嘗試在全日的正餐及小食中加入蛋白質來源。 優質蛋白質來源包括：

- 蛋類。
- 軟身蛋白質，例如吞拿魚沙律、碎蛋沙律，以及免治牛肉、火雞肉或雞肉。
- 雞肉或火雞肉。
- 魚類。
- 乳製品，例如 2% 脫脂奶、乳酪或芝士。

蛋白質奶昔或果昔亦可能有助補給。

攝取充足液體以補充水分

手術後補充水分至關重要。 嘗試全日飲用 6 至 8 杯（48 至 64 安士）液體。 少量多次飲用有助補充水分，同時避免飽脹感。

細嚼慢嚥

慢慢進食，以免過飽。 徹底咀嚼食物，以助身體消化。

避免引起不適的食物

在手術後的第一個月左右，某些食物可能會引起不適、排氣過多及腹脹。 腹脹是指胃部感到飽脹或緊繃。 若出現此情況，限制或避免食用會引起腹脹的食物及飲品或有幫助，例如：

- 未經烹調的水果及蔬菜。
- 椰菜。
- 椰菜仔。
- 椰菜花。
- 豆類及豆莢類，例如小扁豆、豌豆及花生。
- 未熟透的水果。
- 碳酸飲品，例如汽水及有氣礦泉水或梳打水。
- 高脂肪、油炸、油膩或辛辣食物， 包括炸雞、炸魚薯條、麻辣豆腐或雞翼。

隨著身體復原，您可以嘗試慢慢將這些食物加回日常飲食之中。

如何管理手術後的症狀

接受 Whipple 手術後，您可能會出現某些症狀。 並非所有人均會出現相關症狀。 僅在出現該症狀時，才需遵循以下說明。

排便習慣的變化

手術後，您的身體將逐漸癒合，並適應新的消化系統。 您可能會發現排便習慣有所改變。 觀察排便情況至關重要。 請告知保健提供者及臨床註冊營養師您留意到的任何變化。

脂肪吸收問題

胰臟會產生酵素，幫助身體消化及吸收食物。 接受 Whipple 手術後，您的脂肪吸收功能可能會出現問題， 可能會導致體重下降， 亦可能會令身體更難吸收所需營養。

若出現以下任何症狀，即表示您可能無法吸收所攝取的全部脂肪：

- 腹脹。
- 餐後出現胃抽筋。
- 氣體比平時多，例如打嗝或排氣（放屁）。
- 排便次數增加。
- 消化不良（胃痛）。

- 大便出現變化，例如：
  - 脂肪便（含脂肪或油樣大便）。
  - 大便浮起。
  - 大便呈淺色或黃色。
  - 大便比平時鬆或軟。
- 排便顏色極淺、帶泡沫、油膩或有惡臭。

住院期間，您的排便狀況可能與平時不同。 這是正常情況。 若出現任何此等症狀，請告知保健提供者或臨床註冊營養師。 他們可能會開具胰酶處方，供您隨正餐或小食服用。 如獲處方，請閱讀*關於胰臟酵素替代治療 (PERT)* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/about-pancreatic-enzyme-replacement-therapy-pert)以了解更多資訊。

易飽

易飽是指進食時比平常更早出現飽腹感。 這在 Whipple 手術後非常常見。

以下是應對易飽症狀的一些建議：

- 少量多餐，頻密進食正餐及小食。
- 於用餐前後飲用大部分所需液體（非同時進行）。
- 在餐食中加入高熱量及高蛋白質的食物， 例如脫脂奶粉、堅果醬、牛油果及油類。
- 避免高纖維食物（例如未經烹調的蔬菜）。
- 如情況允許，請在飯後進行輕量體力活動。 請與您的保健提供者討論哪些活動對您而言是安全的。

胃部排空延遲

手術後，胃部剩下的部分可能運作較為緩慢，令食物停留較長時間。 這可能會令您出現以下症狀：

- 感到噁心（感覺快要嘔吐）
- 嘔吐。
- 腹痛。

- 感到腹脹。

相關情況通常會在手術後數星期內慢慢好轉。 如有需要，請向醫生查詢可減輕症狀的藥物。

若有胃部排空延遲的情況，以下是一些飲食小貼士：

- 選擇低脂、低纖的食物。
- 飲用含熱量及蛋白質的流質以代替固體食物， 包括牛奶、稀釋（加水）果汁、口服營養補充品、奶昔及果昔。 請細閱*Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)以了解更多資訊。
- 少食多餐（小食及正餐）。
- 充分咀嚼食物。
- 如情況允許，請在飯後進行輕量體力活動。 請與您的保健提供者討論哪些活動對您而言是安全的。

Whipple 手術後的食物選擇

您的身體可能需要一些時間才能重新適應日常飲食。 當身體正在康復時，請在前 4 至 6 星期內參考以下食物清單作為指南。

食物組別	建議在手術後首數星期攝入的食物	建議在手術後首數星期限制的食物
奶品類	• 若您能夠耐受，可選擇一般的乳製品，例如牛奶、乳酪或芝士。 • 如有需要，可選擇不含乳糖的產品。	• 加入水果、堅果或脆麥片的乳酪。 • 全脂乳製品。 這些可能較難耐受。
蛋白質	• 軟嫩肉類。 • 魚類。 • 家禽。 • 蛋類。 • 柔滑堅果醬。 • 豆腐。	• 韌度較高的肉類，例如牛扒或豬肉。 • 油炸的肉類、家禽或魚類。 • 香腸、煙肉及熱狗。 • 乾豆、豌豆或小扁豆。 • 堅果及種子類。 • 粗粒堅果醬。
穀類	• 白麵粉麵包、餐包、貝果、意大利粉、餅乾及椒鹽脆餅。 • 白飯。 • 熱麥片，例如小麥乳或米乳。 • 冷麥片，例如米通、粟米片或粟米脆片。	• 全穀物麵包、貝果、餐包、意大利粉及餅乾。 • 糙米、野生米、藜麥及大麥。 • 高纖麥片，例如燕麥片、麩皮片或碎小麥餅。 • 爆谷。

蔬菜	• 煮熟的蔬菜及罐裝蔬菜（不含皮、籽或殼）。 • 去皮薯仔。 • 經過濾的蔬菜汁。	• 未經煮熟的蔬菜。 • 油炸蔬菜。 • 已知會引起腸胃脹氣的熟蔬菜。 包括西蘭花、椰菜仔、椰菜、椰菜花、羽衣甘藍或洋蔥。
水果	• 熟香蕉。 • 瓜類。 • 軟身罐頭水果。 • 煮熟的去皮水果。 • 不含果肉的果汁。	• 香蕉及瓜類以外的所有新鮮水果。 • 所有乾果。 • 罐頭菠蘿。 • 含果肉的果汁。 • 西梅汁。
甜品	• 純烘焙糕點，例如牛油磅蛋糕。 • 曲奇。 • 雪糕、雪葩或水果冰。	• 含有堅果、種子、椰子及乾果的甜品及糖果。 • 油炸甜食，例如冬甩。
飲品	• 水 • 高熱量及高蛋白營養奶昔。	• 碳酸飲品，例如汽水及有氣礦泉水或梳打水。

隨着時間推移，您對不同食物的耐受力會有所提升。 大部分人都可以恢復正常飲食。 如您自覺身體狀況良好，可以嘗試加入新食物。

何時致電您的保健提供者

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 出院後體重下降。

- 需要檢視自己的飲食習慣轉變。
- 發現排便習慣有變。
- 有任何其他問題或疑慮。

餐單範例

這些餐單範例旨在於手術康復期間為您提供正餐和小食建議。 這些餐單僅供參考。 您不需要嚴格遵守這些內容。

每一份餐單均包含每日 6 餐小食或正餐。 請記得每日飲用 6 至 8 杯（48 至 64 安士）液體。

附星號 (*) 的食物含有乳糖。 若您有乳糖不耐症，或發現術後對乳糖敏感，請選擇不含乳糖的產品。

用餐時間	餐單範例 1	餐單範例 2
早餐	• ¾ 杯粟米片 • ½ 杯牛奶* • ½ 條香蕉	• 1 份芝士碎炒蛋* • 1 片伴 1 茶匙牛油的白多士 • ½ 杯新鮮瓜類
上午小食	• 6 至 8 安士乳酪* • ½ 杯罐頭水果	• 4 片格拉漢姆餅乾 • 2 湯匙花生醬
午餐	• ½ 杯雞肉麵湯 • ½ 份火雞芝士*三文治（配生菜、番茄及蛋黃醬）	雞肉或吞拿魚沙律卷餅 • ½ 杯雞肉或吞拿魚沙律（不含西芹） • 白麵粉墨西哥薄餅 • ½ 杯罐頭柑橘
下午小食	• 2 安士鷹嘴豆泥 • 1 至 2 安士椒鹽卷餅	• ½ 杯茅屋芝士* • ½ 杯罐頭蜜桃
晚餐	• 2 安士焗雞肉 • 1 個細焗薯（配酸忌廉*） • ½ 杯煮熟的紅蘿蔔（配 1 茶匙牛油*）	• 2 安士焗魚排 • ½ 杯熟米飯 • ½ 杯四季豆（配 1 茶匙牛油*）
傍晚小食	• 1 杯雪葩	• 1 杯布甸

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在週一至週五上午 9:00 至 下午 5:00 後、 在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。 如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Diet and Nutrition After Your Whipple Procedure - Last updated on June 12, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利