

監察血液情況 避免貧血

病人有機會在切除胃部後，出現貧血問題。莫穎珊解釋：「不論是整個胃部切除，或是部分胃部切除，都會影響病人吸收維他命B12、鐵質等微量營養素，甚至出現貧血的徵狀。」

在正常的身體結構中，胃部有胃內因子幫助人體吸收維他命B12，惟當胃部切除後，此功能被大幅削弱，致維他命B12吸收不足。接受全胃切除的病人，需定期補充維他命B12；至於切除部分胃部的病人，亦需要定期驗血，監察血液內維他命B12的水平。」

維他命B12和鐵質可透過日常飲食補充。全穀類、肉類、動物內臟都含有

豐富維他命B12，可考慮適量進食這類食物以作補充；患者亦可以多進食一些含有豐富維他命C的食物與蔬果，例如番茄等，以幫助身體吸收鐵質。



▲進食肉類可以幫助胃癌病人攝取維他命B12。

循序漸進 回復手術前飲食

胃癌患者在復康的過程中，體重或會嚴重下降，因此在手術後需要確保熱量攝取足夠，以維持合適體重。

莫穎珊說：「手術完成後，病人應分不同階段循序漸進調整飲食，由清流質食物，到流質和軟餐，慢慢按步調整至進食固體食物。」

手術後初期，由於身體虛弱，消化系統尚未復原，病人可以先進食一

些低油分的清湯、粥水等清流質食物，然後按其個人情況，轉為進食流質、軟餐等食物，最後才回復手術前的狀態，進食固體食物。

不論病人是處於哪一個飲食階段，最重要是了解其腸道能否適應食物的質量，如果腸道未能適應，腹瀉情況嚴重，就應先退回至前一個階段，不應強迫病人『進步』，以免因腹瀉情況而降低食慾，影響營養吸收。

同時應少吃多餐，以確保營養素攝取，目標是要減慢體重下降的速度，最好能令體重得以維持。」



飲食調整進程

階段	食物種類
清流質	果汁、清湯、粥水
流質	奶類、營養奶
軟餐	麵包、肉碎、蒸蛋
固體	蔬菜、肉類、飯

▲手術後可以先進食清湯等清流質食物，之後逐步調整食物的質量。

解構胃癌 飲食對策

胃切除手術後易上吐下瀉

胃癌患者常出現體重嚴重下降，甚至營養不良的問題，如接受全胃部切除手術，亦有機會引發「傾倒症候群」、脂肪下痢等後遺症，令體重下跌問題或進一步惡化，因此不論是正接受治療或是在復康階段，病人如何維持合適體重屬重要一環。

今期營養師會為大家解釋，胃癌患者在患病及康復過程中可能面對的情況，以及在飲食上如何調節，以維持理想的生活質素。

撰文：梁仲泰 設計：張均賢

「傾倒症候群」致反胃、腹瀉

胃部切除手術是最常見的胃癌治療方法，醫生會視乎腫瘤的位置，以及癌細胞擴散的程度，來決定切除部分、抑或是整個胃部。除了胃部切除外，亦可能按病情需要，切除其他主要的消化器官，例如肝膽、小腸，甚至要進行腸胃繞道手術。

養和醫院營養師莫穎珊說：「胃部屬消化系統的重要部分，它作為一個『緩衝區』，除了儲存食物外，也有攪拌、研磨、混合胃液消化食物及部分吸收功能，之後才到達小腸慢慢吸收食物的養分。」

但如果患者切除了部分胃部，甚至整個胃部，便會失去緩衝作用，進食後食物會直接進入小腸，因為缺少了胃部消化的時間，身體會較難吸收鐵質、鈣質、葉酸等微量營養素，或出現營養不良的情況。

此外，患者亦因為失去胃部而有可能出現『傾倒症候群』（Dumping Syndrome）。譬如病人在完成手術後進食流質食物，如含有高碳水化合物，當這類食物立即流入小腸，有機會引致病人反胃；而由於需要水分平衡小腸的環境，大量水分會進入小腸，因而容易造成腹瀉的情況。因此病人在完成手術後，建議以少食多餐形式進

食，避免因大量進食導致嚴重上吐下瀉的問題。

同時，進食後應避免立即飲用水或湯等飲料，否則會令食物及水分更快進入腸道，容易造成腹瀉，建議在進食後應先休息三十分鐘至一小時，然後才喝飲料。」

另外，胃部切除後亦有機會出現「餐後低血糖症候群」。在進食碳水化合物後，因為沒有胃部作緩衝，小腸快速吸收碳水化合物後，血糖會隨即上升，此時身體會製造胰島素平衡血糖，過量釋出胰島素反而會令患者出現低血糖反應，病人可能會全身乏力、頭暈、心跳加速等，因此應避免進食過量碳水化合物，以及糖漿、甜食等高升糖指數、高糖分食物，以免出現低血糖反應。



攝入過多糖分有機會令胃癌病人出現「餐後低血糖症候群」的情況。

減少油分攝取

胃部切除後，約一成病人會出現排脂肪便的情況，即「脂肪下痢」問題。莫穎珊說：「脂肪便的大便，其顏色會變得偏黃，如廁時亦可能有一層油分在表面，這主要是因為切除胃部後，迷走神經（Vagus Nerve）受到破壞，以及消化脂肪的能力大減。」

以往食物先經胃部，再到十二指腸，由膽汁等消化酵素協助消化食物中的脂肪，之後才

轉入空腸；但如果胃部合併十二指腸被切除，食物不再經十二指腸，而是直接進入空腸，減少了在十二指腸的消化過程，脂肪就會變得難以被消化和吸收，最終在排便時直接被排出體外。

除了需要經常排便，影響生活質素外，病人會因為無法吸收脂肪而令體重更加下降，一些脂溶性的維他命，例如維他命A、D、K等，亦會因為身體難以消化脂肪而導致吸收不足。」

出現脂肪下痢的病人在日常生活中應盡量奉行低油分飲食原則，如熱量攝取不足，可透過進食含豐富蛋白質食物，如蛋、脫脂奶、瘦肉等補充，以防體重進一步下跌。醫生亦可能會處方胰臟消化酶的替代藥物（Pancreatic enzyme replacement therapy），以助消化。

◀胃癌病人需要以低油分攝取為飲食原則。

養和醫院營養師 莫穎珊

