

现代疾病的营养资讯



胃肠手术后

患者的饮食

〔日〕河村一太 等著
叶欣 孔健 译

天津科技翻译出版公司

现代疾病的营养资讯丛书

胃肠手术后患者的饮食

【日】河村一太 等著
叶欣 孔健 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-19

图书在版编目(CIP)数据

胃肠手术后患者的饮食/(日)河村一太等著;叶欣,孔健译. —天津:天津科技翻译出版公司,2001.9

(现代疾病的营养资讯丛书)

书名原文:胃腸手術後の人の食事

ISBN 7-5433-1370-7

I. 胃... II. ①河...②叶...③孔... III. 胃肠病—外科手术—饮食卫生
IV. R656

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041966 号

Copyright© KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail: tstitbc@public. tpt. tj. cn

印 刷:天津宝坻第二印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 4.5 印张 250 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

● 血液净化治疗患者的饮食

● 脑血管疾病患者的饮食

● 糖尿病患者的饮食

● 高脂血症患者的饮食

● 高血压病患者的饮食

● 胃肠炎·溃疡病患者的饮食

● 肝炎·肝硬化患者的饮食

● 癌症患者术后的饮食

● 肾病患者的饮食

● 贫血患者的饮食

● 过敏症患者的饮食

● 胃肠手术后患者的饮食

● 动脉硬化患者的饮食

● 胆石症·胆囊炎·胰腺炎患者的饮食

● 便秘·腹泻·痔患者的饮食

● 心脏病患者的饮食

目 录

一日食谱

前期可产生 1400 千卡热量的食谱①	4➡104
前期可产生 1400 千卡热量的食谱②	6➡106
前期可产生 1400 千卡热量的食谱③	8➡108
前期可产生 1400 千卡热量的食谱④	10➡110
前期可产生 1600 千卡热量的食谱①	12➡112
前期可产生 1600 千卡热量的食谱②	14➡114
前期可产生 1600 千卡热量的食谱③	16➡116
后期可产生 1600 千卡热量的食谱①	18➡118
后期可产生 1600 千卡热量的食谱②	20➡120
后期可产生 1600 千卡热量的食谱③	22➡122
后期可产生 1600 千卡热量的食谱④	24➡124
后期可产生 1800 千卡热量的食谱①	26➡126
后期可产生 1800 千卡热量的食谱②	28➡128
后期可产生 1800 千卡热量的食谱③	30➡130

一日食谱的制作方法

104

131

菜肴集锦

脂肪少的菜肴①	32➡34
脂肪少的菜肴②	36➡38
易于消化的菜肴①	40➡42
易于消化的菜肴②	44➡46
适于作为便餐·午点的菜肴①	48➡50
适于作为便餐·午点的菜肴②	52➡54
身体不适时食用的汤类	56➡58
几种杂烩粥	60➡62

•医生的话•

消化系统手术后的病症 64

 消化与吸收..... 65

 消化系统的病症..... 66

 食道疾病 胃、十二指肠疾病 肠道疾病 结肠与直肠疾病

 肝脏疾病 胆囊疾病 胰腺疾病

 诊断检查及所用的仪器..... 72

 放射线检查 超声波诊断法

 内窥镜 粪便检查

 消化器官的手术..... 75

 食道手术 胃、十二指肠手术

 肠部手术 肝脏的手术

 胆囊、胆总管手术 胰腺的手术

 手术后的症状..... 80

 体重的变化 排便的异常 贫血 手术后病人自诉症状

 从手术后症状看基础食疗..... 84

•营养师的话•

胃肠手术后病人的饮食 85

 饮食指导..... 85

 一日进食量及食品的选择方法..... 89

 各种症状的处理..... 96

 嗜好的变化 103

预防疾病的四组评分法 132

 胃肠手术后病人的膳食一览表 138

 标准计量杯、匙、秤的用法 142

现代疾病的营养资讯丛书

胃肠手术后患者的饮食

【日】河村一太 等著
叶欣 孔健 译

天津科技翻译出版公司

目 录

一日食谱

前期可产生 1400 千卡热量的食谱①	4➡104
前期可产生 1400 千卡热量的食谱②	6➡106
前期可产生 1400 千卡热量的食谱③	8➡108
前期可产生 1400 千卡热量的食谱④	10➡110
前期可产生 1600 千卡热量的食谱①	12➡112
前期可产生 1600 千卡热量的食谱②	14➡114
前期可产生 1600 千卡热量的食谱③	16➡116
后期可产生 1600 千卡热量的食谱①	18➡118
后期可产生 1600 千卡热量的食谱②	20➡120
后期可产生 1600 千卡热量的食谱③	22➡122
后期可产生 1600 千卡热量的食谱④	24➡124
后期可产生 1800 千卡热量的食谱①	26➡126
后期可产生 1800 千卡热量的食谱②	28➡128
后期可产生 1800 千卡热量的食谱③	30➡130

菜肴集锦

脂肪少的菜肴①	32➡34
脂肪少的菜肴②	36➡38
易于消化的菜肴①	40➡42
易于消化的菜肴②	44➡46
适于作为便餐·午点的菜肴①	48➡50
适于作为便餐·午点的菜肴②	52➡54
身体不适时食用的汤类	56➡58
几种杂烩粥	60➡62

·医生的话·

消化系统手术后的病症 64

 消化与吸收..... 65

 消化系统的病症..... 66

 食道疾病 胃、十二指肠疾病 肠道疾病 结肠与直肠疾病

 肝脏疾病 胆囊疾病 胰腺疾病

 诊断检查及所用的仪器..... 72

 放射线检查 超声波诊断法

 内窥镜 粪便检查

 消化器官的手术..... 75

 食道手术 胃、十二指肠手术

 肠部手术 肝脏的手术

 胆囊、胆总管手术 胰腺的手术

 手术后的症状..... 80

 体重的变化 排便的异常 贫血 手术后病人自诉症状

 从手术后症状看基础食疗..... 84

·营养师的话·

胃肠手术后病人的饮食 85

 饮食指导..... 85

 一日进食量及食品的选择方法..... 89

 各种症状的处理..... 96

 嗜好的变化 103

预防疾病的四组评分法 132

 胃肠手术后病人的膳食一览表 138

 标准计量杯、匙、秤的用法 142

早餐

菠菜和麸的鸡蛋汤
面包粥 香蕉

● 菠菜在水中焯软，倒入打散的鸡蛋，和面包粥一起食用，易于消化。鸡蛋、牛奶的蛋白质可得到充分吸收。



加餐 I (10 时)

小甜点
牛奶



午餐

鸡肉丸子汤
莴苣与浇番茄蛋黄酱的芦笋
全米粥 苹果蓉

● 肉丸子先蒸一下，从肉中析出脂肪，使汤熬得清淡。将番茄切成小块，放入蛋黄酱拌匀，做成色拉，加些调味汁。



前期可产生
1400 千卡热量的食谱①

制作
方法见
104 页



晚餐

葛粉汤



加餐 II (15 时)

白色生鱼片 煮豆腐丁
拌芋头蔓菁 米粥

● 选用新鲜易于消化的生鱼片，对消化机能差的人来说，是应推荐的一种饮食。蔬菜、豆腐等煮菜可使人感到高汤的风味，有清香之感。

加餐 III (20 时)

土豆浓汤



● 按四组评分法计算的营养价值

					计
早餐	2.1	0.0	0.7	2.6	5.4
加餐 I	0.7	0.0	0.0	0.5	1.2
午餐	0.1	0.9	0.7	2.4	4.1
加餐 II	0.0	0.0	0.0	1.1	1.1
晚餐	0.0	1.9	0.8	1.9	4.6
加餐 III	0.7	0.0	0.4	0.6	1.7
小计	3.6	2.8	2.6	9.1	18.1

早餐

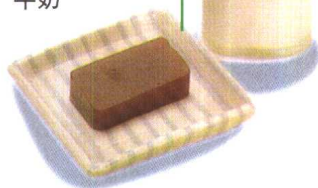
烤鱼肉山芋丸子 煮菜花
土豆酱汁 全米粥

● 烤鱼肉山芋丸子易于消化，
价格便宜，是食用简便的食品。
要留意将菜花充分煮软。



加餐 I (10 时)

羊羹
牛奶



加餐 II (15 时)

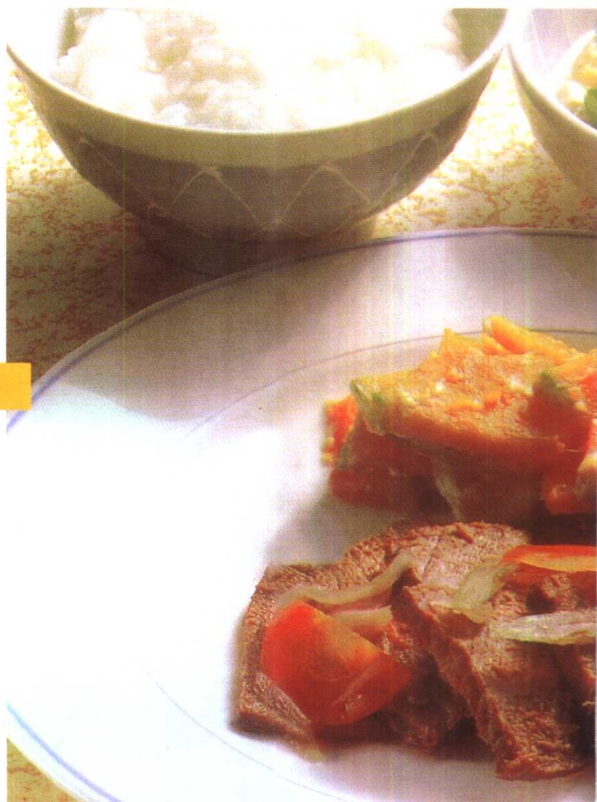
冰淇淋

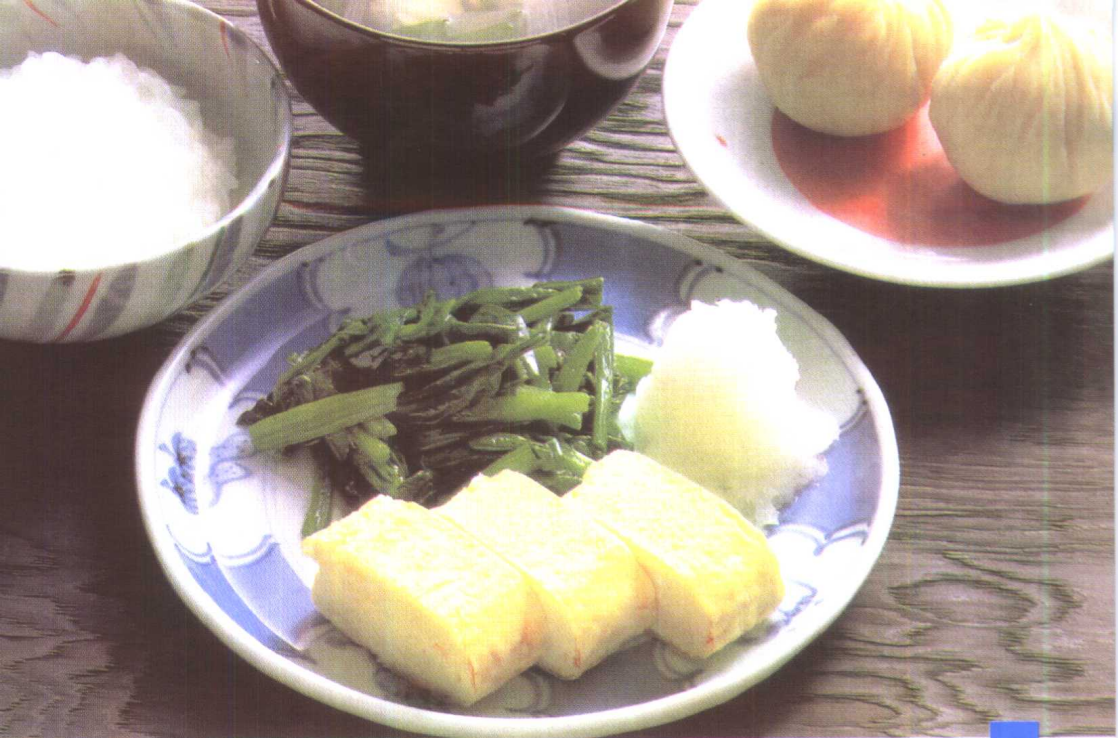


午餐

冷切牛肉配牛奶煮南瓜
煮豆腐、芦笋 全米粥

● 使用脂肪少的牛大腿肉，肉汤浸
入肉内冷却后，再加入南瓜、牛
奶煮软。





晚餐

鸡蛋卷配炒菠菜
布巾甘薯 鸡肉丸子汤
全米粥

● 将炒勺加热后，多放一些油，避免鸡蛋与锅粘在一起，使做出来的菜更加漂亮。用甘薯可做成日式点心。

加餐 III (20时)

煮苹果
牛奶



● 按四组评分法计算的营养价值

	🍌	🍷	🍏	🍌	计
早餐	0.0	1.0	0.8	1.4	3.2
加餐 I	1.1	0.0	0.0	1.1	2.2
午餐	0.4	1.7	0.6	2.0	4.7
加餐 II	0.0	0.0	0.0	1.4	1.4
晚餐	1.1	0.2	1.5	2.7	5.5
加餐 III	0.7	0.0	0.6	0.3	1.6
小计	3.3	2.9	3.5	8.9	18.6

早餐

浇卤冬瓜 小沙丁鱼干粥
苹果果冻

● 冬瓜用清水煮，肉馅、虾肉馅放入其中，味道极佳，易于食用。全米粥里加入小沙丁鱼干、葱后，味道、色泽独具匠心。



加餐 I (10时)

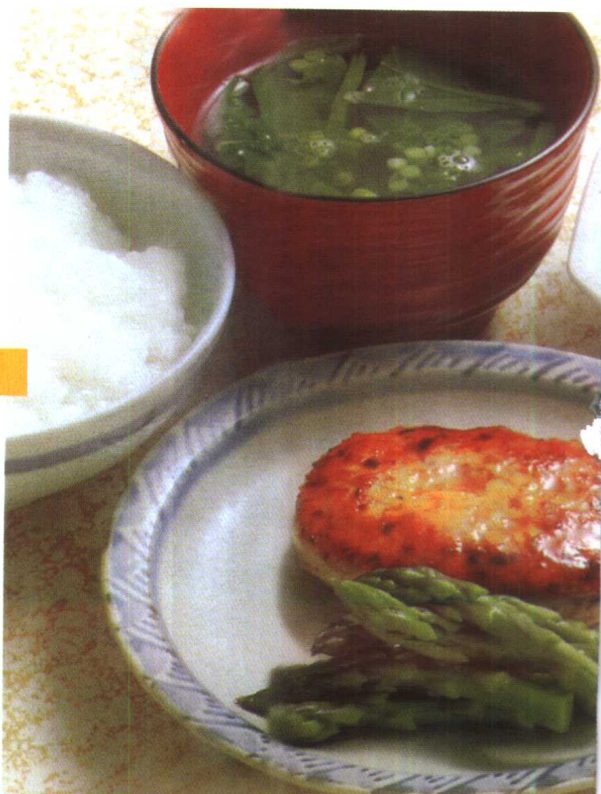
维夫饼干 牛奶



午餐

红烧鸡排 土豆色拉
菠菜汤 全米粥

● 鸡排蒸后用调味料煮一下，可将多余的脂肪去除。肉用鸡的鸡胸肉脂肪少，不会增加消化器官的负担。

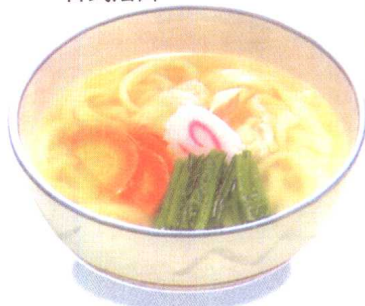




晚餐

加餐 II (15 时)

日式烩面



烤梭子鱼 煮南瓜
白芝麻豆腐拌茼蒿
全米粥

● 蛋白质丰富的豆腐不仅可简单食用，还可进行各种加工，当加上芝麻末后香味独特。拌菜时注意沥水。

加餐 III (20 时)

酸奶



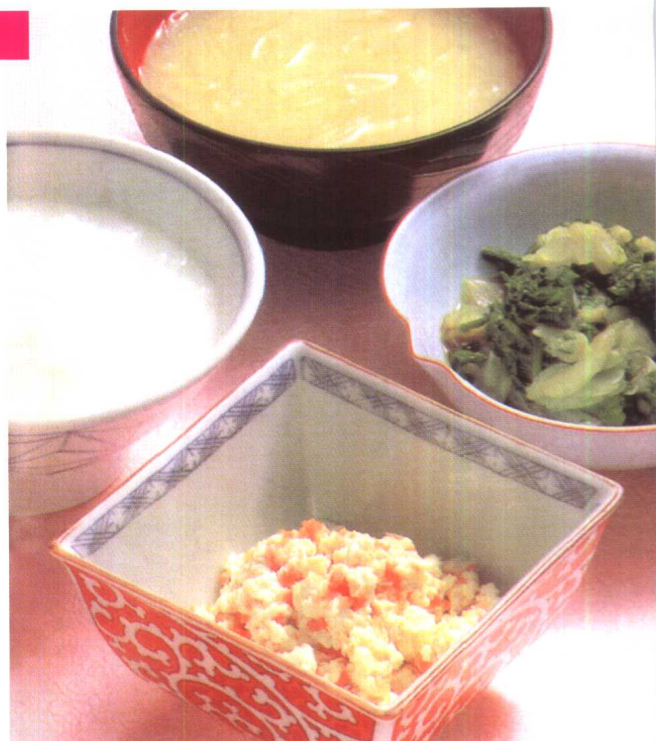
● 按四组评分法计算的营养价值

	1	2	3	4	计
早餐	0.0	0.6	0.8	1.7	3.1
加餐 I	1.5	0.0	0.0	0.5	2.0
午餐	0.1	0.9	0.9	3.6	5.5
加餐 II	0.0	0.4	0.2	2.0	2.6
晚餐	0.0	1.8	0.7	1.7	4.2
加餐 III	1.1	0.0	0.0	0.0	1.1
小计	2.7	3.7	2.6	9.5	18.5

早餐

炒豆腐 拌白菜茼蒿
酱汁萝卜 米粥

● 豆腐用布包起，将水挤出，在锅中炒到散开，炒在一起的蔬菜要切细，以易于食用。



加餐 I (10 时)

白桃 牛奶



加餐 II (15 时)

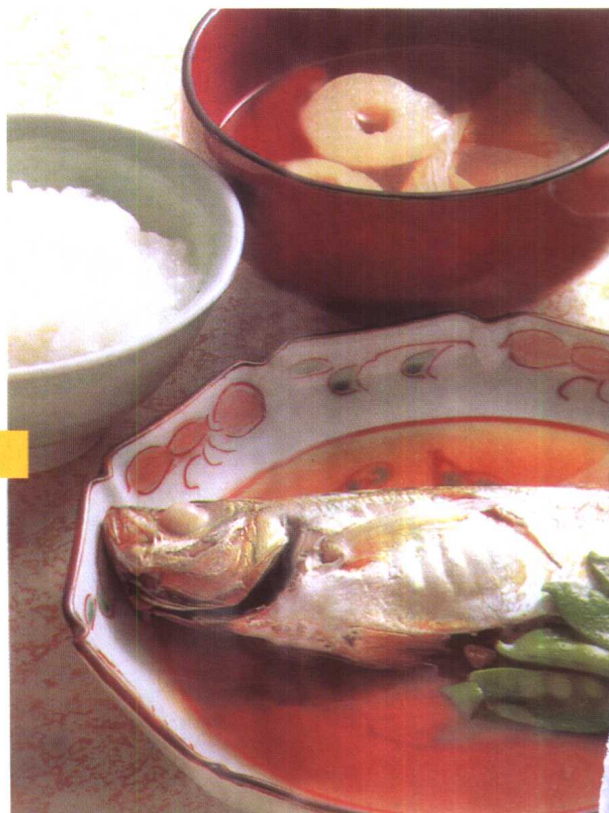
鸡蛋菜粥

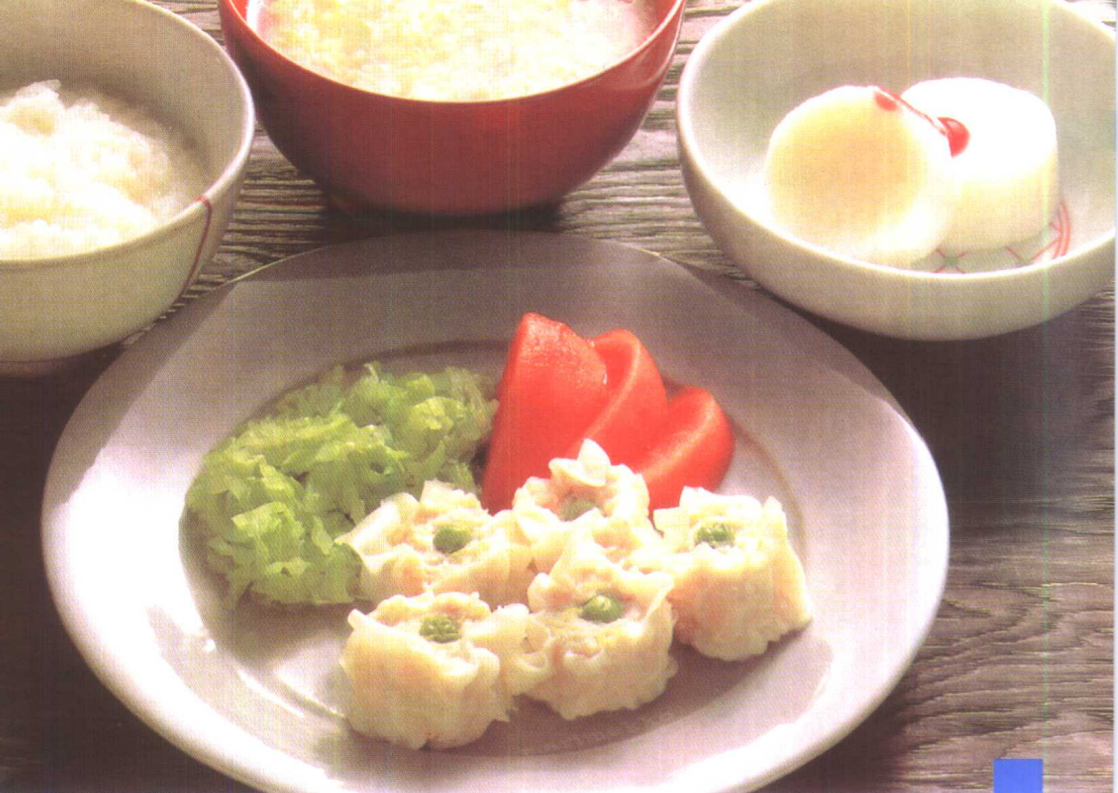


午餐

煮竹荚鱼 芝麻豆腐
麸与豆腐皮汤 全米粥

● 芝麻末拌豆腐，清滑易于食用，适于食欲不振时作为能量食品。

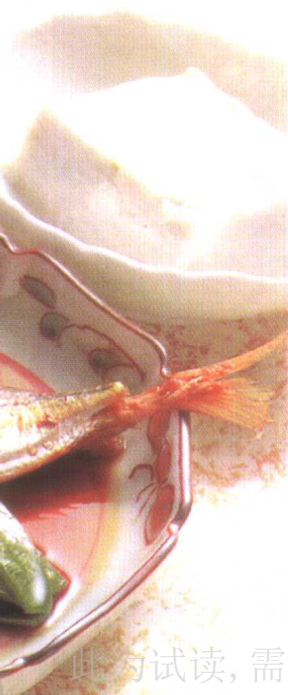




晚餐

加餐 III (20时)

蛋糕 牛奶



烧卖 炖山药 鸡蛋汤
全米粥

● 烧卖馅内放入鸡肉虾仁，味道会更鲜美，虾肉背部虾肠要注意剔除。蒸的时间不可过长，否则水分走失，肉会发硬。

● 按四组评分法计算的营养价值

	1	2	3	4	计
早餐	0.0	1.1	0.4	1.6	3.1
加餐 I	1.1	0.0	0.7	0.0	1.8
午餐	0.0	1.1	0.0	3.2	4.3
加餐 II	0.5	0.1	0.0	0.9	1.5
晚餐	0.4	0.9	1.4	2.0	4.7
加餐 III	1.1	0.0	0.0	2.0	3.1
小计	3.1	3.2	2.5	9.7	18.5