

## 膽囊疾病的飲食指引

肝臟會產生膽汁，以幫助消化和吸收脂肪及脂溶性維他命。膽囊會將膽汁儲存起來，並在進食時將其釋放到腸中。膽汁中的顆粒物質（通常是膽固醇）有時候會黏在一起，形成名為「膽石」的硬石。很多時候，膽石不會引發症狀。在其引發了症狀時，通常需要切除膽囊，這稱為「膽囊切除術」。

本資訊單張提供了有關如何飲食才能減輕膽囊疾病症狀的資訊，以及手術後的飲食注意事項。



### 您可採取的步驟

人們普遍認為若患有膽囊疾病的話，應在飲食上完全戒絕脂肪。其實通常不必這樣做。在進食低脂肪食物之後，有時候可能會引發更多膽石形成。所以，我們通常會建議吃脂肪含量較低的食物（但仍含有一些脂肪），以嘗試減輕症狀。

建議遵循健康飲食計劃，例如《[加拿大飲食指引](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html)》 ([www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html))，來幫助您規劃營養均衡的健康主餐和小食。除非您的醫生提供了其他建議，否則您可以遵循下列小貼士。

- 攝入豐富多樣的蔬菜和水果。只食用低脂（牛油果除外）且富含您身體所需營養的食物。
- 盡量選擇「全穀類」食物（例如，燕麥、糙米、藜麥或大麥）。「全穀類」食物纖維含量高，而高纖維飲食可幫助您預防形成更多膽石。高纖維穀類製品（例如，麵包、穀物食品或意粉）每份應至少含有每日營養攝入量（% DV）的 15% 或 4 克的纖維。
- 選擇低脂牛奶和牛奶替代品：
  - 脫脂牛奶和含 1% 脂肪的牛奶，以及強化豆類飲品
  - 低脂酸奶（乳脂含量為 2% 或以下）
  - 低脂芝士（乳脂含量為 20% 或以下）
- 家禽去皮。選擇瘦肉並去除肉眼可見的任何脂肪。烹飪肉類、魚類和家禽類時，採用可讓脂肪流走的方式。平時多吃一些低脂肪蛋白類替代品（例如，扁豆、黃豆和豆腐）。
- 限制在餐桌上攝入的脂肪（例如，沙律醬和烹飪的菜肴中的脂肪）。每天只攝入 30-45 毫升（2-3 湯匙）的添加脂肪。健康的添加脂肪包括非氫化植物油、菜籽油、橄欖油和大豆油。避免食用油炸食品、濃稠的醬汁和肉汁。

- 限制高脂肪甜點和小吃（例如，曲奇、店裡烤好的食品 and 朱古力）的攝入量。這些都是高脂肪食品，並不富含身體所需的營養。

一些人會發現某些食品能使他們的症狀減輕。如果您的一些症狀反復出現，請嘗試準備一個食物日記來記錄您吃了哪些食物，以及您所有的症狀。它可能有助於您了解哪些食物會引發您的問題。在您手術之前，請避免攝入這些食物。

在您手術之後：

除非您的醫生告訴您不能這麼做，否則請盡快恢復之前正常的飲食。正常的食物消化並不需要用到您的膽囊。您的肝臟仍會產生膽汁，因此您可以消化脂肪。

一些人在做完膽囊切除術後會發生腹瀉。但通常在手術後不久便會止瀉。如果腹瀉不止或者影響到您的生活質素，請諮詢您的保健護理提供者。



## 其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「Cantonese」），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130** 多種語言的翻譯服務。