



胆囊切除术后科学饮食与健康生活全攻略

◎ 彭州市中医医院 陈鑫

胆囊是人体消化系统里一个小小的“胆汁仓库”，它能储存和浓缩肝脏分泌的胆汁，在我们吃油腻食物时，就释放胆汁帮助消化。但如果胆囊里长了结石、反复发炎，医生可能就会建议做胆囊切除手术。虽然这是个常见的小手术，术后大多数人能恢复正常生活，但想让身体顺顺利利好起来，术后的护理细节可不能忽视。下面这些医生总结的注意事项，胆囊切除后的你可得记牢了。

术后这样吃，肠胃恢复更顺利

术后初期：饮食得清淡，避开高脂高胆固醇。胆囊切除后，消化系统得慢慢适应没有胆囊的状态。因为没了胆囊储存胆汁，胆汁会直接从肝脏流进小肠，消化脂肪的能力大不如前。所以术后初期，一定要躲开高脂肪、高胆固醇的食物，像油炸食品、肥肉、奶油这些都不能碰，不然容易让肠胃负担加重，引发腹痛、腹胀。建议吃些好消化的清淡食物，比如米汤、粥、清蒸鱼、蔬菜汤等；也别用太刺激的调味品，像辣椒、过咸的调料，这样能帮助肠胃更好恢复。

多吃膳食纤维：帮肠道动起来，还能防结石。膳食纤维能促进肠道蠕动，避免术后便秘、腹胀。可以多吃全麦面包、燕麦、胡萝卜、绿叶蔬菜、苹果等富含纤维的食物，它们能加快食物通过肠道的速度，减少滞留，预防便秘和腹胀。而且，纤维还能维持胆汁酸平衡，减少胆固醇再吸收，降低术后胆结石的风险。随着身体好转，可以慢慢增加膳食纤维的量，让肠道

更健康。此外，食用膳食纤维时要注意搭配足够的水分，帮助纤维在肠道内更好地发挥作用，促进消化吸收。

少量多餐：别一次吃太多，减轻肠胃负担。没了胆囊，消化系统没法像以前那样储存和按需释放胆汁，消化脂肪的能力变弱了。所以千万不能一次吃太多，建议每天分成3到5餐，少量多次进食。比如早餐可以选择易消化的小米粥搭配水煮蛋，午餐和晚餐适当减少肉类比例，增加蒸煮类蔬菜。这样既能减轻肠胃负担，又能让胆汁持续分泌，帮助消化。此外，进食时应细嚼慢咽，每口食物咀嚼20~30次，促进唾液与食物充分混合，辅助消化。避免暴饮暴食，还能减少术后消化不良、腹胀等不适，让身体慢慢恢复正常消化功能。

做好这几点，恢复更稳当

好好休息：手术后的前几周，身体还在恢复，要特别注意休息，别做剧烈运动或重体力劳动。虽然适量运动有助于恢复，但过度活动

可能导致伤口裂开、出血或感染。尤其是腹部手术，剧烈运动或用力会给没愈合的伤口施压，影响恢复。可以做些轻度活动，比如短时间散步、伸展操，既能促进血液循环、防血栓，又能保持身体活动平衡。随着恢复，再慢慢增加运动量，回到正常运动习惯。

规律作息：保证睡眠，别熬夜累着。胆囊切除后，很多人初期会觉得累、体力差。想恢复得好，就得保持规律作息，别熬夜或过度劳累。充足的睡眠能帮身体自我修复，增强免疫力、恢复体力，还能促进伤口愈合。恢复期里，每天要保证7到8小时高质量睡眠，别让作息不规律或体力消耗过大。适当休息能减轻术后疲劳，让身体慢慢回到术前状态。

关注肠胃：若有腹泻、腹痛，及时调整饮食。胆囊切除后，胆汁分泌方式变了，可能会出现腹泻、腹痛、消化不良等症状。这些通常是暂时的，但要及时调整饮食和生活习惯来缓解。别吃太油腻、辛辣、生冷或难消化的食物，它们会加重肠胃负担，让不适更严重。可以适量吃些好消化的食物，帮助肠道功能慢慢恢复。必要时，在医生指导下用些调节肠道功能的药，缓解不适。通过饮食和生活习惯调整，大多数人都能恢复正常消化功能。

胆囊切除后，想恢复得好、少遭罪，就得在饮食和生活习惯上多注意。合理吃饭、好好休息、规律作息、关注肠胃，都是术后护理的关键。跟着医生的指导慢慢恢复正常生活，能避开并发症，让身体全面康复。恢复需要耐心，要多留意身体变化，不舒服就及时就医，这样才能顺顺利利好起来。😊