

胆囊切除后别拒油！科学饮食指南

◎武胜县人民医院 林立

很多胆结石患者做完手术，都会有个顾虑：“切了胆囊，以后是不是再也不能吃油了？”其实并不是这样——胆囊切除后不用和油脂彻底“绝缘”，关键是掌握科学的饮食方法。这篇文章就给大家讲透胆结石术后的饮食要点，帮你在康复期吃得健康又安心。

先搞懂：胆囊是干啥的

胆囊的作用很简单，就是储存和浓缩胆汁的“小仓库”，而胆汁最主要的功能是帮助身体消化脂肪。当胆囊被切除后，胆汁没了储存的地方，就会持续不断地少量排入肠道。

刚做完手术的初期，肠道消化脂肪的能力会暂时下降，但这并不意味着要完全拒绝油脂。因为脂肪是人体必需的营养素：它参与细胞膜构成，还能帮助合成激素，完全不吃油会影响营养吸收，反而拖慢身体恢复。

术后饮食循序渐进才安全

术后饮食不能“一步到位”，要分阶段调整，给肠道适应的时间：

1~3天（恢复期）：以流质食物为主，严格控脂

这时候主要吃米汤、藕粉这类容易消化的流质食物，完全忌油腻。进食要“少量多次”，每天吃6~7次，每次100~150毫升，减轻肠道负担。

1周左右：过渡到半流质饮食，尝试少量低脂食物

可以吃烂面条、鸡蛋羹等半流质食物了，还能试着加一点去皮鸡肉泥这类低脂食材。脂肪摄入从每天5~10克开始，比如在蔬菜汤里加少许橄榄油；如果吃了没有腹胀、腹泻等不适，再慢慢增加。

1个月后：逐步恢复正常饮食，控制脂肪总量

肠道基本适应后，就能慢慢恢

复正常饮食了，每天的脂肪摄入量控制在50克左右就行。选油要优先选橄榄油、牛油果这类含不饱和脂肪酸的，少用黄油、猪油等饱和脂肪酸高的油脂。

这些食物要“避坑”

有些食物会加重消化负担，甚至影响恢复，术后要尽量避免：

油炸食品：比如油条、炸鸡、薯条，脂肪含量高还难消化，吃了容易腹胀、腹泻，一定要杜绝；

动物内脏：像猪肝、猪脑，胆固醇含量极高，会加重肝脏代谢负担，不利于胆汁分泌调节，建议少吃或不吃；

辛辣刺激食物：辣椒、花椒、大蒜等可能刺激胃肠道黏膜，影响消化功能，术后初期最好别吃；

过甜食物：糖果、蛋糕等吃多了可能转化为脂肪，增加消化负担，也要适量控制。

多吃这些食物：帮你更快恢复

有些食物对术后康复很有帮助，可以多安排进饮食里：

富含膳食纤维的食物：比如燕麦、芹菜、带皮吃的苹果，能促进肠道蠕动，减少胆汁淤积，降低结石复发风险。建议每天摄入25~30克，通过多样化饮食搭配来实现（比如早餐加燕麦，午餐配芹菜）；

优质蛋白质丰富的食物：瘦肉、鱼类、豆类等能帮助修复受损组织，增强免疫力。每天蛋白质摄入量可以按“每公斤体重1~1.2

克”算，比如体重60公斤的人，每天吃60~72克蛋白质就够了；

富含维生素C的水果：橙子、猕猴桃等能促进胶原蛋白合成，帮助伤口愈合，每天吃200~350克水果正好。

3个饮食习惯：减轻消化负担

除了选对食物，好的饮食习惯也很重要：

少食多餐：每天可以吃5~6餐，每次吃到七八分饱就行。这样能减轻消化系统负担，让少量持续分泌的胆汁更好地参与消化；

细嚼慢咽：每口食物要咀嚼15~20次，让食物和唾液充分混合，方便后续消化吸收；

饭后别立即平卧：吃完饭后可以适当散步10~15分钟，促进胃肠蠕动、帮助消化，但要避免剧烈运动。

特殊人群需注意

很多患者担心“吃油就腹泻”，其实这种情况通常是暂时的——随着身体慢慢适应，肠道消化脂肪的能力会逐渐恢复。

如果术后还同时有高血脂、糖尿病，饮食上要更注意：

高血脂患者：要进一步降低脂肪和胆固醇摄入，每天脂肪摄入不超过30克，完全避免动物脂肪和高胆固醇食物；

糖尿病患者：要控制总热量摄入，选低升糖指数的食物（比如杂粮饭、全麦面包），同时密切监测血糖，根据血糖情况调整饮食。😊