

## 膽囊病飲食指引

肝臟製造膽汁，由膽囊儲存。膽汁幫助人體消化脂肪。當膽汁中的膽固醇形成硬結石，便造成膽結石病。膽結石可能經過多年才形成，亦未必有症狀。膽囊手術前或後，都不需要嚴禁脂肪進食。大部份人按照《加拿大健康飲食指南》便已足夠。



### 您可採取的步驟

#### 手術前

除醫生另有囑咐之外，可按照《加拿大食品指南》  
(網頁：[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide))，建立健康的飲食習慣

- 飲食應包括四組中每一組的食物，選擇應該多樣化。
- 更常吃高纖維食物，選擇全穀食品、水果和蔬菜。
- 每天飲用牛奶或奶類代替品2至3份。一份的份量相當於：
  - 牛奶250毫升（8安士）
  - 芝士50克（1½ 安士）
  - 酸奶175毫升（¾ 杯）
- 每天吃肉或肉類代替品2至3份，一份的份量相當於：
  - 肉、魚或家禽75克（2 ½安士）雞蛋2個
  - 豆類、乾豆或扁豆175毫升（¾杯）
  - 豆腐150克（¾杯）
  - 花生醬30毫升（2湯匙）

飲食中攝取過少的脂肪可引致膽結石的形成。

- 不要企圖把脂肪從日常飲食中完全刪除。用餐及烹調時不要加入過多脂肪，每天以30-45毫升（2-3湯匙）為限。可以加入的健康脂肪包括非氫化人造黃油、芥花籽油、橄欖油和黃豆油。
- 選擇較低脂肪的奶類食品：

Ch: Eating Guidelines for Gallbladder Disease

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。  
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

- 1%低脂奶及脫脂奶
- 酸奶（奶脂含量2%或以下）
- 較低脂肪的芝士（奶脂含量20%以下）
- 低脂酸奶油
- 選擇瘦肉和家禽，家禽要去皮。吃脂肪較低的代替品如扁豆、鷹嘴豆和豆腐。
- 高脂肪甜點和點心不可多吃，如曲奇餅、店鋪售賣的烤點和巧克力。

## 手術後

手術後可恢復正常飲食，醫生另有囑咐除外。可進食適量脂肪，因為正常消化並不需要膽囊協助。肝臟仍會製造膽汁消化脂肪。



## 其他資訊來源

卑詩省健康檔案(BC Health File)號碼68f《飲食脂肪與健康》(Dietary Fats and Your Health)，載於 [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68f.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68f.stm) 網站

加拿大衛生部的《加拿大健康飲食指南》  
[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

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。

### 資訊分發組織：

HealthLink BC（「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/dietitian> 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。

Ch: Eating Guidelines for Gallbladder Disease

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。  
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。