



# คำแนะนำการปฏิบัติตัว และการรับประทานอาหาร สำหรับผู้ป่วย หลังการผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนัก โดยการส่องกล้อง

## เป้าหมาย : น้ำหนักลดลง 40% ภายใน 1 ปี

### ระยะที่ 1 (1-3 วัน หลังการผ่าตัด)



- ต้องฝึกให้กระเพาะของท่านคุ้นเคยกับกระเพาะใหม่ โดยจิบน้ำให้ได้  
อย่างน้อย วันละ 1 ลิตร และรับประทานอาหารเหลวใสอื่นๆ ที่ไม่มีน้ำตาล ไม่มีกากใย  
ไม่ใช่ น้ำอัดลม ไม่มีรสเผ็ดร้อน เช่น น้ำใบเตย น้ำชุปใส

**วันที่ 2 หลังการผ่าตัด** อาจจะเริ่มดื่มนมได้บ้าง และรับประทานอาหาร  
ที่ทางโรงพยาบาล จัดเตรียมให้

### ระยะที่ 2 (4-7 วัน หลังการผ่าตัด)



- **ควรจะเริ่มรับประทานอาหาร เป็นมื่อ** โดยเป็นอาหารอ่อนเหลวอยู่  
ที่มีความเข้มข้นมากขึ้น มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ ไม่มีน้ำตาล ไม่มีกากใย เช่น นมจืด  
พร่องมันเนย นมเวย์โปรตีนสูง น้ำเต้าหู้ไม่ใส่น้ำตาล โยเกิร์ตธรรมชาติ

### ระยะที่ 3 (8-14 วัน หลังการผ่าตัด)

**สามารถเริ่มอาหารที่อ่อนนุ่มย่อยง่ายได้ และควรเน้นอาหารที่โปรตีนสูง** เช่น ไข่ตุ๋น ไข่ต้ม ปลาเนื้อ เต้าหู้ไข่  
เกี้ยวน้ำ ไข่ลวก หมูสับ

การรับประทานอาหารที่ต้องเคี้ยว ควรรับประทานอย่างช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียดประมาณ 30 ครั้งก่อนกลืน เมื่อกลืน  
อาหารเข้าไปแล้ว ควรรอสักประมาณ 2-3 นาที แล้วไตร่ตรองดูว่ารู้สึกอิ่มหรือไม่ ก่อนที่จะเริ่มทานคำต่อไป เพราะกระเพาะ  
อาหารมีขนาดเล็กลง หากรับประทานอาหารเร็วๆ จะเกิดความจุของกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกจุกแน่นและอาเจียน โดยทั้งนี้  
ถ้าเริ่มอาหารมื้อแรกการกินไข่ตุ๋น 1-2 ช้อนชา ก็จะทำให้อิ่มแล้ว

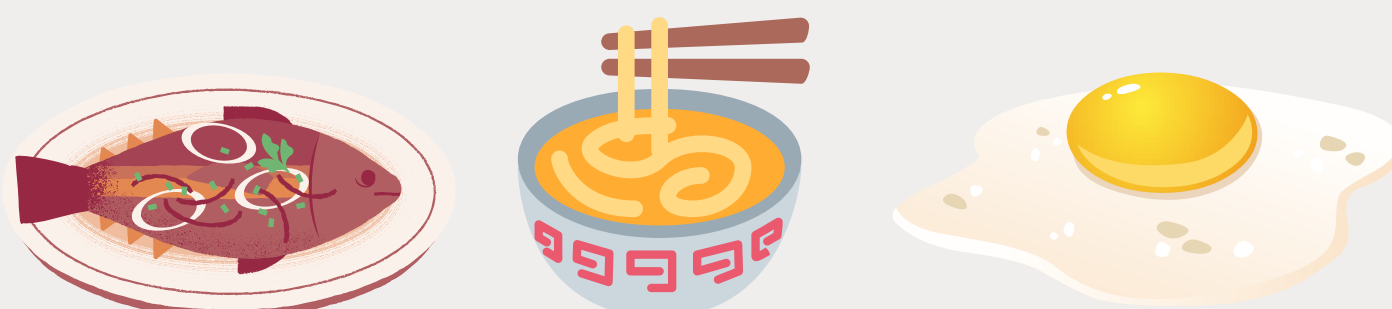
- ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำทันที หลังรับประทานอาหารอิ่ม เพราะอาจทำให้อาเจียน ให้เริ่มจิบน้ำหลังมื้ออาหารประมาณ  
ครึ่งชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง

- ควรเริ่มต้นรับประทานอาหารชนิดใหม่ที่ละชนิด หากรับประทานได้โดยไม่อาเจียน จึงค่อยเริ่มอาหารชนิดถัดไป

- หากท่านอาเจียนมากหลังการผ่าตัดอาจทำให้กระเพาะที่ผ่าตัดไปรั่วได้

- กรณีที่ปฏิบัติตามคำแนะนำแล้ว แต่ยังมีอาการอาเจียนหรือกินไม่ได้ ให้รีบปรึกษาแพทย์ ซึ่งอาจเป็นผลแทรกซ้อน  
หลังการผ่าตัดได้ (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติม เรื่องผลแทรกซ้อนในหัวข้อถัดไป)

**ในช่วงระยะ 1 เดือนแรก** อาจรับประทานอาหารเสริมทางการแพทย์ ที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น ยี่ห้อ Glucerna SR,  
Once pro, Nutren balance, แทนมื้ออาหารได้ แต่ไม่ควรทานเสริมระหว่างมื้ออาหาร เนื่องจากเป็นอาหารที่มีพลังงานที่  
ค่อนข้างสูง

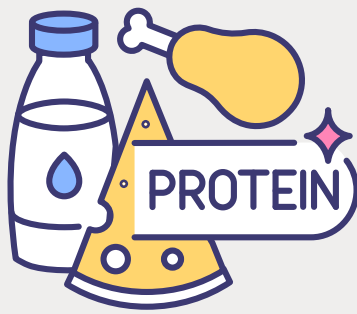


**\* ข้อควรระวัง ผู้เข้ารับการผ่าตัด ควรจะหลีกเลี่ยงการที่ทำให้เกิดอาการอาเจียนในช่วง 2 สัปดาห์แรก**



## คำแนะนำการปฏิบัติตัว และการรับประทานอาหาร สำหรับผู้ป่วย หลังการผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนัก โดยการส่องกล้อง

**“ให้ตระหนักไว้เสมอว่า โรคอ้วน คือโรคเรื้อรัง จำเป็นต้องคงพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีอยู่เสมอ”**



### ระยะที่ 4 (สัปดาห์ที่ 3 - 3 เดือน หลังการผ่าตัด)

**ในช่วงนี้** การรับประทานอาหาร จะเป็นเรื่องที่คุ้นเคยมากขึ้น อาหารที่รับประทานได้จะหลากหลายมากขึ้น แต่ยังมีหลักเกณฑ์อาหารที่ควรรับประทานดังนี้

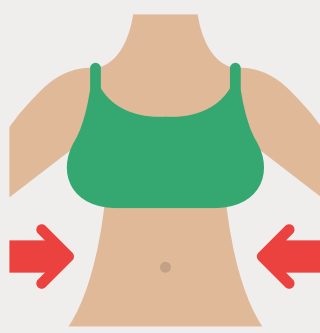
1. รับประทานอาหารจำพวกโปรตีน และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นอันดับแรก เช่น ปลาต้ม ปลาหนึ่ง ปลาย่าง เนื้อไก่ เนื้อหมูไม่ติดมันหรือหนัง เต้าหู้ ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น พยายามให้ได้โปรตีนมากกว่า 40-60 กรัมต่อวัน (1 กรัมของโปรตีนต่อน้ำหนักคนไข้ 1 กิโลกรัม) หรือเน้นโปรตีนประมาณครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร

- หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น ลูกชิ้น หมูยอ ไส้กรอก เกี้ยวหมูสับ เพราะมีแป้งและไขมันมาก สามารถรับประทานผักและผลไม้ได้ โดยเป็นคำสุดท้ายของมื้ออาหารไม่ควรเอาผลไม้มาทานระหว่างมือเป็นมือว่าง เพราะจะทำให้น้ำหนักลงได้ไม่ดี หากต้องการเพิ่มโปรตีน สามารถหาซื้อเวย์โปรตีน ที่ไม่มีน้ำตาลกลูโคสเสริมได้ (เวย์ชนิด isolated protein, หรือไม่มีน้ำตาลเท่านั้น)

2. รับประทานอาหารเป็นมือ 3 มือ เมื่อกานอิ่มแล้วให้หยุดกิน หากรู้สึกหิวให้ทานนมพร่องมันเนย นมโปรตีนสูง หรือน้ำวิตามินที่ขายตามร้านสะดวกซื้อได้ แต่ไม่ควรรับประทานของจุกจิบระหว่างมือ

3. จดน้ำหวานทุกชนิด เช่น ชาเย็น กาแฟเย็น น้ำผลไม้คั้นเอง น้ำผลไม้ 100% นมเปรี้ยว เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้มีแต่น้ำตาล และมีพลังงานที่สูงมากจะทำให้ น้ำหนักไม่ลง หากท้องผูกให้หาयरาระบายรับประทาน ไม่ควรดื่มนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต ประเภทเครื่องดื่มที่มีกากใย การรับประทานวิตามินตามแพทย์สั่งสามารถได้รับวิตามินที่เพียงพอแล้ว

4. หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกไขมัน ของทอด อาหารจำพวกแป้ง เมเจอร์ ชานมไทย ขนมหอง ไม่ควรรับประทานตลอดไป



### ระยะที่ 5 (3 เดือน - 6 เดือน หลังการผ่าตัด)

**ในระยะนี้ผู้เข้ารับการผ่าตัด** น้ำหนักจะลดลงไป 20-30% จากน้ำหนักตั้งต้น ช่วงนี้บางคนจะเริ่มรับประทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้น อาจรับประทานได้ปริมาณน้อย หรือรับประทานอาหารได้มากขึ้น แต่บางคนแม้ว่ารับประทานอาหารระหว่างมืออิ่มมาก แต่ก็ยังรู้สึกหิวระหว่างมือ การผ่าตัดลดน้ำหนักทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้รู้สึกหิวบ่อยลงแม้ว่าจะรับประทานอาหารได้น้อย แต่อย่างไรก็ตามเมื่อน้ำหนักลงมามากประมาณ 20-30% อาจจะรู้สึกหิวมากขึ้นได้ การปรับอาหารสามารถที่จะทำให้ภาวะหิวระหว่างมือลดลงได้

1. รับประทานอาหารที่แข็งและแห้งขึ้น เช่น อาหารกลุ่มปัง อย่าง ผัด แต่ไม่ใส่น้ำมัน รับประทานอาหารที่ไม่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ หลีกเลี่ยงพวกแกงจืด อาหารจำพวก ต้ม ตุ่น นึ่ง อาจเริ่มกินอาหารประเภทผัด จะทำให้อาหารอยู่ในกระเพาะได้นาน และอิ่มนานมากขึ้น

2. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำทันทีหลังรับประทานอาหาร เนื่องจากร่างกายปรับตัวได้แล้ว กระเพาะอาหารจะบีบตัวไล่อาหารได้เร็วขึ้น เมื่อดื่มน้ำตาม ดังนั้นควรเริ่มดื่มน้ำประมาณ 1 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหารแล้ว

3. สามารถดื่มเครื่องดื่มประเภทไม่มีพลังงานระหว่างมือ เพื่อลดความหิวได้ เช่น น้ำอัดลมไม่มีน้ำตาล น้ำเก๊กฮวย น้ำวิตามิน นมจืดพร่องมันเนย น้ำโปรตีนสูง เวย์โปรตีน ห้ามทานของจุกจิบ เช่น เมล็ดถั่วอบ เมล็ดทานตะวัน ผลไม้ ระหว่างมือเนื่องจากมีน้ำตาลสูง และจะทำให้การลดน้ำหนักลงได้ไม่ดี

4. ถ้ายังหิวมาก อาจเพิ่มข้าวในมื้ออาหารขึ้นเล็กน้อยได้ จะสามารถช่วยลดความหิวได้



# คำแนะนำการปฏิบัติตัว และการรับประทานอาหาร สำหรับผู้ป่วย หลังการผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนัก โดยการส่องกล้อง

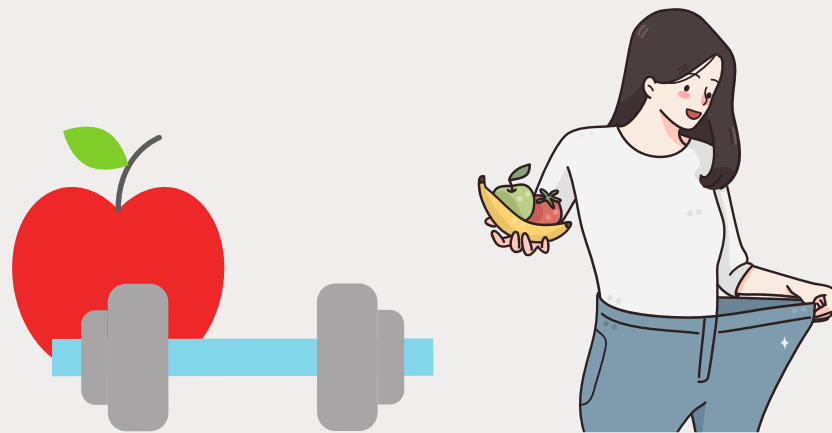
ด้วยความปรารถนาดีจาก..

**ศูนย์ผ่าตัดกระเพาะลดน้ำหนักโดยการส่องกล้อง โรงพยาบาลลานนา**



## ระยะที่ 6 (6 เดือน - 1 ปี หลังการผ่าตัด)

**ช่วงระยะเวลา 6 เดือนนี้** น้ำหนักอาจจะลดลงได้น้อยแล้ว ซึ่งมากที่สุดอาจจะประมาณ **10%** ของน้ำหนักตั้งต้น เช่น ถ้าน้ำหนักเริ่มต้น **100** กิโลกรัมช่วง 6 เดือนแรก ลงมาได้เหลือ **70** กิโลกรัม แสดงว่าช่วง 6 เดือนหลัง อาจจะน้ำหนักลงได้อีก **10** กิโลกรัมในช่วง 6 เดือนที่เหลือ แต่อย่างไรก็ตามถ้าน้ำหนักลดลงอีก ความหิวก็จะมาทำท่าย่านมากขึ้น การปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เป็นเรื่องที่ต้องทำต่อเนื่องไปตลอด



## ระยะที่ 7 (หลังการผ่าตัด 1 ปีขึ้นไป)

**ระยะนี้น้ำหนักจะไม่ลงแล้ว** แต่ควรจำเป็นต้องมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีเสมอไป เพื่อรักษาน้ำหนักให้คงที่ และพลังงานจากอาหารที่แนะนำต่อวันไม่ควรเกิน **1,000 kcal** น้ำรวมของเหลว > **2** ลิตร/วัน และควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (เนื่องจากการดูดซึมเร็วโอกาสเกิดผลข้างเคียงสูง)



## การรับประทานวิตามินและเกลือแร่เสริม

**หลังการผ่าตัดกระเพาะอาหาร** เพื่อรักษาโรคอ้วน อาจเกิดภาวะขาดวิตามิน และเกลือแร่บางชนิด ควรรับประทานวิตามินและเกลือแร่เสริม หลังผ่าตัด **2** สัปดาห์ เช่น **Bariavit** วันละ **1** เม็ด หรือวิตามินรวม วันละ **2** เม็ด



## กิจกรรมประจำวัน

หลังจากแผลผ่าตัดหาย สามารถประกอบกิจกรรมได้ตามปกติได้ทันที

## การออกกำลังกาย

- แนะนำการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ความหนักระดับปานกลาง (**moderate aerobic physical activity**) อย่างน้อย **150** นาที/สัปดาห์ ค่อยๆ เพิ่มระยะเวลา (เป้าหมาย **300** นาที/ สัปดาห์)
- ควรออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ **2-3** ครั้ง/สัปดาห์

