

減重手術前的飲食

減重手術兩星期前，需要遵循800卡路里的全流質飲食餐單。原因是在手術前加速減磅，尤其是腹部脂肪，可幫助縮小肝臟，從而降低手術風險。而且，手術後也要繼續遵循約兩星期的全流質飲食，可以預早適應。以下是800卡路里的全流質飲食的幾個建議餐單，如果你想選用其他營養產品，請與營養師商討一個合適的份量，以確保達到每日蛋白質的建議攝取量。除了800卡路里的全流質餐單外，你還需要飲用其他飲品以達至每日最少1500毫升水份。

800卡路里的全流質餐單

營養奶3杯

營養奶選擇：

加保樂高蛋白能量營養補充品 (Fresubin Protein Energy Drink)

1. ■ 每樽200毫升 (雲呢拿味/朱古力味)

力源素關注血糖配方 (Resource Diabetic)

- 每包250毫升 (雲呢拿味)

營養奶2杯 + 以下兩份

2. ■ 脫脂奶1盒 (每盒250毫升)
■ 低糖豆漿1盒 (每盒250毫升)
■ 白粥1碗 (300毫升) + 蛋白2隻
■ 麥片3平湯匙 + 蛋白2隻

其他飲品

- 水
- 無咖啡因的黑咖啡或清茶
- 代糖飲品
- 清湯 (少油)

份量

- 不限
- 不限
- 不限
- 每日最多2碗