**胆囊：**

肝脏分泌的胆汁大部分储存在胆囊，特别是进食油脂多的食物以后，胆囊收缩把胆汁排入肠道，发挥消化吸收的作用。胆囊切除后，胆汁便持续地排进肠道。胆汁被肠道细菌分解后，会产生二级胆酸，这种致癌物常年作用于肠黏膜会使肠黏膜癌变。

胆囊切除后，胆汁的逆流现象增多，胆道感染机会增加。空腹时胆汁会连续进入肠道，没有食物和胃酸中和，胆汁在十二指肠蓄积，达到一定压力后逆流入胃，会引起胆汁反流性胃炎，严重患者会出现烧心样疼痛，呕吐胆汁和体重明显减轻的情况。

**饮食口诀：**

**1、控制热量减体重。**少吃多餐，每餐七八分饱（特别晚餐）。

**2、减少脂肪胆固醇。**荤素合理结合，使用植物油避免动物油，尽量少食浓肉汤、鸡汤、鱼汤等食物，减少脂肪量高的坚果类如花生、瓜子、核桃、大杏仁、开心果等。严格限制内脏，蛋黄、鱿鱼、沙丁鱼、鱼卵等胆固醇高食物，每周最多四个鸡蛋。

**3、补充优质蛋白质。**有利修复肝细胞损害，可选择鱼、虾、禽、豆腐及少油的豆制等为主的低脂肪优质蛋白质。

**4、蔬菜水果保健康。**每天蔬菜摄入量大于1斤。水果至少2种，蔬菜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，可以减少胆固醇形成，减少脂肪和糖的吸收，起到减低血脂和血糖的作用。

**5、烟酒辛辣需戒除。**如洋葱、蒜、姜、辣椒和胡椒等。

**6、粗粮有益多选用。**玉米、小米、燕麦等，促进胆汁排泄。

**7、讲究烹调有方法。**烹饪力求清淡，采用炖、蒸、煮、氽等方法。避免油炸、烧烤、烟熏，尽量少用调味品。食物内容为低脂半流或低脂软饭。如各种粥类、面条、面片、面包、饼干、豆腐、蛋清、去脂牛奶和低脂瘦肉、少纤维蔬菜、水果等。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **可吃有益** | | |
| 类别 | 内容 | 注意 |
| 蔬菜 | 多吃含维生素A  少纤维蔬菜 胡萝卜  番茄 白菜 | 每天蔬菜摄入量大于1斤 |
| 水果 | 多吃  香蕉 苹果 山楂 | 至少2种 |
| 粗粮 | 玉米 小米 甘薯  燕麦 豆类少量 |  |
| 低脂  流食 | 米汤 豆浆 藕粉 果汁  枣泥 蛋清 粥类 豆腐羹  面食类 脱脂牛奶加甜面包 |  |
| 低脂  优蛋白 | 鱼 虾 禽 豆腐  低脂瘦肉 少油的豆制类 | 鱼、虾、禽少量 |
|  | | |
| **严格控制** | | |
| 类别 | 内容 | 注意 |
| 高脂肪 | 坚果类食物：  花生 瓜子 核桃 大杏仁  开心果 | 减少摄入 |
| 高胆固醇 | 动物内脏 蛋黄 鱿鱼  动物脑 鱼卵 蟹黄  沙丁鱼 脑花 虾 |  |
| 油腻 | 油炸 鸡皮 猪皮 肥肉  浓肉汤 浓鸡汤 浓鱼汤 |  |
| 辛辣刺激 | 洋葱 蒜 姜 辣椒 胡椒 |  |
| 忌 | 忌食脑、肝、肾、鱼及油炸食物，忌食肥肉，忌饮酒 |  |