如何避免使用瘦瘦筆引起的腸胃不適？

疾病管理中心製作
諮詢專線：(04)7113456#8008-8010
讚美專線：0809-055215
住址：彰化市中山路一段366號
服務專線：04-7113456

彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2024年11月
修訂日期：2025年12月(二版)
51735-單張-中文-037-02

一、飲食技巧

1.細嚼慢嚥。
2.吃比平時少的食物
3.有飽足感時，隨即停止進食。
4.選用較小碗盤，食用完即可。
5.保持喝水的習慣，每公斤體重30-35 c.c。
6.避免刺激性食物，如：麻辣燙、酒精。
7.避免高熱量、脂肪食物，如：洋芋片、蛋糕。

8.若有便祕狀況出現，選擇高纖維食物，如：地瓜葉、菠菜、秋葵...等。
9.若有噁心、嘔吐等狀況，可啜飲無糖茶，如：紅茶、綠茶、薄荷茶。

二、藥物方面

1.漸進式的給予，從低劑量開始。
2.副作用會有所不同，並且是短暫的。
3.當劑量調高時，副作用可能會復發。
4.若有不適，盡早與個管師聯絡，以便提供相應的建議。