

# 溫和飲食

## 前言

消化性潰瘍是指消化道受到胃液的腐蝕，造成黏膜產生糜爛的現象，常見的消化性潰瘍以十二指腸潰瘍居多，其次是胃潰瘍。

## 飲食治療目的

溫和飲食可減少消化性潰瘍或胃炎病人消化系統的負擔，使其有足夠的休息；並提供充分的營養，幫助病人早日康復。

## 飲食原則

1. 進餐要細嚼慢嚥，而且要儘量放鬆心情，飯後略作休息再開始工作。
2. 吃飯要定時定量。
3. 少量多餐，儘可能廣泛選擇各種食物，以獲得各類營養素。每餐食物中最好都含有蛋白質豐富的食物(如：奶、蛋、肉、魚類、豆製品等)和脂肪的食物，不要純吃澱粉的食物。除三餐外，可於上、下午、睡前各加一次點心。
4. 給予易消化且含低纖維的食物(如嫩的葉菜類、小黃瓜、新鮮菇類等)，而纖維質多的食物，如穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、蔬菜中的粗纖維等，這些比較粗糙的部分容易使胃腸受損，應該避免攝食。
5. 烹調方法宜選用蒸、煮、燉、糊泥狀的食物較易消化，而煎、烤、及油炸的食物較不易消化，病人可依需要選擇。炒飯、烤肉等太硬的食物；年糕、粽子等糯米類製品；各式甜點、糕餅及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。
6. 避免食用具刺激性的食物，因為會刺激胃液分泌或使胃黏膜受損(如咖啡、酒、芥末、辣椒、胡椒、咖哩、蒜頭等)，只限用鹽及微量味精。
7. 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。
8. 消化性潰瘍的食物選擇依程度不同分為三期：  
第一期：自出血至止血後的 2~3 天，最好以均衡營養品或不加糖的牛奶，以發揮其中和胃酸的效果，每兩小時一次，每次 90c. c.。  
第二期：止血後 2~3 天至恢復期的飲食以無刺激性、低纖維、易消化的食物為主。以軟質型態供應。食物應充份咀嚼，減少不舒服感。  
第三期：恢復期；此時的飲食與普通飲食相仿，但以少量多餐方式，每天 4~6 餐，保持心情愉快，避免暴飲暴食。除非患者感覺不適，否則應儘量選擇各類食物。
9. 急性胃炎患者應先禁食 1~2 天，使胃有足夠的休息，但可喝少量的水以防止口渴。待病情好轉後，可逐漸以少量多餐方式供給牛奶及流質飲食。之後再逐漸增加食物的量及種類，但脂肪的量需要略加限制，因為脂肪會抑制胃酸的分泌。
10. 慢性胃炎患者可食用溫和飲食，並以少量多餐方式供給，且在進餐時要放鬆心情，保持愉快。

食物選擇表

食物種類	可食	不可食
奶類及其製品	不加糖奶類及其製品。	調味乳、煉乳及加糖奶製品。
肉、魚、蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如雞、鴨、魚、豬、牛等。 蛋：雞蛋、鴨蛋 內臟：肝、心等 海產：魚、蝦等	過老或含筋的肉類，如：牛筋、蹄筋等。 煎蛋、烹調過久的硬蛋。
豆類及其製品	加工後的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆干、豆花等。	未加工的豆類，如：黃豆、紅豆、綠豆等。
蔬菜類	嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類，如菠菜、大白菜、胡瓜。	粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等。 蔬菜的梗部、莖和老葉。
水果類	去皮、去子、甜度低的水果，如：木瓜、楊桃等。 新鮮果汁。	甜度或酸度過高及含皮、子、粗纖維多的水果，如：番石榴、草莓、香蕉、鳳梨、龍眼、荔枝等。
五穀根莖類	五穀類及其製品，如：米飯、米粉、冬粉、麵條等。	糯米及其製品。
油脂類	均可。	無
調味料	鹽、醬油、味精、醋等。	辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、蒜頭等。
點心類	蘇打餅乾。	甜點，如：甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心等
其他	無糖果凍	肉汁，如：雞湯、排骨湯。 油炸食物。 烤製太硬的食物，如：烤雞的雞皮 濃茶、咖啡、酒等。 堅果類，如腰果、核桃等。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！