

消化性潰瘍、胃炎飲食指導

※何謂消化性潰瘍？

消化性潰瘍，是指消化道部位受到胃酸的侵蝕而造成胃及十二指腸黏膜及深層組織的受損，使黏膜層產生糜爛或潰瘍的現象。常見消化性潰瘍以十二指腸消化性潰瘍最為常見，其次是胃潰瘍。

※消化性潰瘍的飲食治療依潰瘍程度不同分為三期

第一期：自出血至止血後的 2-3 天，此時最好飲用不加糖牛奶或將食物製成流質狀供應。

第二期：止血後的 2-3 天至恢復期，此時飲食為軟質飲食或溫和飲食。

第三期：恢復期，此時飲食與普通飲食相仿，除非患者感覺不適，否則應儘量選擇各類食物。

※何謂胃炎？

急性胃炎的特性：胃黏膜發生急性的發炎性病變，且有充血、浮腫和滲出物產生；嚴重時會有局部糜爛出血現象。

慢性胃炎的特性：胃壁受到細菌的感染而導致胃黏膜發炎，進而造成組織受損。

※胃炎的飲食治療

● 急性胃炎

- 1、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。
- 2、然後可逐漸供給牛奶及流質飲食，視狀況以少量多餐方式供給之，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分泌。
- 3、避免含太多香料及增加胃內酸度的食物，如咖啡、辣椒、酒精及肉湯等。

● 慢性胃炎

採溫和飲食，是一種無刺激性，含低纖維，易於消化，具有足夠營養的飲食。

※一般飲食原則

- 1、細嚼慢嚥，進餐時要盡量放鬆，飯後略作休息再開始工作。
- 2、規律三餐，定時定量，勿暴飲暴食。
- 3、少量多餐。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)，避免吃脂肪含量很高的食物，因為脂肪會延緩胃的排空。

- 4、飲食應含有足夠營養的飲食，且無刺激性。咖啡、酒、肉汁辣椒、芥末、胡椒等會刺激胃液分泌或使胃黏液損的食物，應避免食用。
- 5、食物的質地最好是軟質的。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、油炸食物及冰品，常會導致患者不適，應留意選擇。
- 6、進餐時不要喝太多水，否則可能會胃脹而感到不舒服。
- 7、生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，保持心情愉快。

※食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	不加糖奶類其製品。	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)、內臟、海產、蛋。	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、豆花、豆腐、豆干等。	未加工的豆類，如黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆等。
蔬 菜 類	嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類。	粗纖維多的蔬菜(如竹筍、芹菜等)、蔬菜的梗部、莖部和老葉。
水 果 類	去皮、去籽、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、籽、粗纖維多的水果，如蕃石榴、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。
油 脂 類	均可。	無。
調 味 品	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。	各式甜點，如甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心、蛋糕等。
其 他	無糖果凍。	肉汁(如雞湯、排骨湯)、油炸食物、濃茶、咖啡、酒、堅果類(如腰果、核桃、開心果等)。