



## 大腸激躁症飲食衛教指導

### ❖何謂大腸激躁症

大腸激躁症或稱腸躁症，是一種長期的功能性腸蠕動障礙，好發於年輕女性。病人常常會有腹脹、腹瀉、便秘、腹痛、大便有黏液、解便時感覺未完全排乾淨等腸道症狀。

### ❖腸躁症飲食原則

飲食中含有腸道難以消化吸收 但容易發酵的短鏈碳水化合物 (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols, FODMAP)，而腸道菌透過發酵這些碳水化合物產生大量氣體，容易造成腹脹、腹痛、腹部痙攣等情形因此若食物中含有下列成分應減少食用。

寡醣類：果寡糖和乳寡糖 GOS

雙醣：乳糖

單醣：果糖

多元醇：山梨糖醇、甘露糖醇、木糖醇

### ❖低 FODMAP 飲食食物選擇表

| 食物種類     | 可食                                     | 避免                                        |
|----------|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 全穀雜糧類    | 白米、糙米、蕎麥、小米、綠豆、藜麥、無麩質穀物/麵包、馬鈴薯、南瓜、地瓜。  | 小麥、大麥、黑麥及其製品(麵包、麵條、餅乾等)、麵類、甜玉米            |
| 油脂及堅果種子類 | 大部分油品及堅果種子：花生、杏仁、夏威夷豆、芝麻、葵瓜子、核桃、栗子等)。  | 腰果、開心果、綠豆。                                |
| 肉魚豆蛋類    | 牛肉、雞、羊肉、豬肉、魚、蛋等。                       | 加工肉品(香腸、臘肉…)。                             |
| 乳品或堅果飲   | 杏仁奶、椰奶、無乳糖牛奶、燕麥奶、米漿、起司(切達、巴馬乾酪、莫札瑞拉等)。 | 牛奶、羊奶、優格、冰淇淋、奶油起司(cream cheese)、鮮奶油、卡士達醬。 |

|         |                                                         |                                                              |
|---------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 蔬菜類     | 竹筍、豆芽菜、小白菜、紅蘿蔔、芹菜、櫛瓜、黃瓜、茄子、青椒、紅甜椒、青蔥（蔥綠）、大蕃茄、白蘿蔔、生菜、番茄。 | 花椰菜、高麗菜、蘆筍、大蒜、洋蔥、青蔥（蔥白）、韭菜、蘑菇、豌豆、大白菜、茴香、醃製蔬菜。                |
| 水果類     | 藍莓、哈密瓜、葡萄、香瓜、奇異果、檸檬、橘子、草莓。                              | 蘋果、杏桃、熟香蕉、葡萄柚、芒果、桃子、梨子、李子、西瓜、葡萄乾、櫻桃、龍眼、荔枝、柿子、紅毛丹、鳳梨、棗子、醃漬水果。 |
| 甜味劑及調味料 | 阿斯巴甜、醋磺內酯、美鉀、葡萄糖、蔗糖、奶滋、芥末醬、醬油、番茄醬、楓糖漿。                  | 蜂蜜、果糖、玉米糖漿、高果糖玉米糖漿、麥芽糖醇、甘露糖醇、山梨糖醇、木糖醇、義大利麵醬（奶油白醬）。           |

#### ❖ 注意事項

1. 避免刺激性食物，如：含咖啡因、酒精性飲品、辛辣性調味品。減少太甜、鹹及油炸不易消化之食物。
2. 若常出現脹氣者，進食中應細嚼慢嚥，避免產氣食物、嚼口香糖、喝含碳酸飲料。
3. 建議調整緊張的生活型態、學習放鬆技巧，規律作息、充足睡眠、多做有氧運動等以改善腸神經系統。

參考文獻：

林貴滿 (2016)•消化系統疾病之護理•於胡月娟總校閱，成人內外科護理學上冊(六版，745-745頁)•台北市：華杏。

Adapted from Gibson, P. R., & Shepherd, S. J. (2010). Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach, J Gastroenterol Hepatol. 25, 252.



寶建醫療  
社團法人 寶建醫院  
PAOCHIEN HOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw