



胃炎飲食衛教指導

❖ 何謂胃炎

- 1.急性胃炎的特性：胃黏膜發炎，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。
- 2.慢性胃炎的特性：胃黏膜對酸的抵抗力改變而造成組織受損。

❖ 胃炎的飲食治療

1.急性胃炎：

- (1)禁食 1~2 天，使胃有足夠休息，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，以少量多餐的方式供給，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。

2.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。進食時要盡量放鬆，飯後略作休息再開始工作。
- 2.定時定量、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)和脂肪的食物，不要純吃澱粉的食物。
- 3.應進食含有足夠營養的飲食，且無刺激性(咖啡、酒、肉汁辣椒、芥菜、胡椒等，因這些食物會刺激胃液分泌或使胃液黏膜損，應避免食用)。
- 4.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不適，應留意選擇。
- 5.酸性食物(如鳳梨、柳丁、桔子)則建議於飯後食用。
- 6.生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。
- 7.有吸菸及喝酒之習慣需戒除。

★食物選擇表

食品種類	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。	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：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	蘇打餅干。	甜點，如：甜餅干、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。

參考文獻：

吳麗彬、周繡玲 (2016)·消化系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學下冊(七版，367-371 頁) 台北市：華杏。



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