## 消化性潰瘍及胃炎患者注意事項

- ●吃飯要定時定量。
- 進餐要細嚼慢嚥,且心情要放鬆,飯後略作休息 再開始工作。
- ●少量多餐。除三餐外,並於上、下午、睡前各加 一次點心。
- ●食用溫和飲食。
- ●每餐由六大類食物中廣泛的攝取各種食物,以獲 得均衡的營養,不要純吃澱粉含量高的食物。
- ●不抽菸、不喝酒。
- ●生活要有秩序,不要熬夜,減少無謂的煩惱,心 情保持愉快。



新·編號: 1031285530003 新·編號: 1031285530003

疾病飲食系列 3

消化性潰瘍

及胃炎

#### 何謂消化性潰瘍?

消化性潰瘍是指消化道部位受到胃液的腐蝕 造成黏膜受損,使黏膜層產生糜爛的現象。

- ●胃液是什麼?胃液含有消化食物的酵素和鹽酸, 不僅可協助食物的消化,且有殺菌作用。
- 常見的消化性潰瘍以十二指腸潰瘍最多,其次是 胃潰瘍。
- 胃潰瘍和十二指腸潰瘍的不同點:

病症比較的項目	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
常發生的部位	胃小彎(前庭部)	十二指腸的前端(近幽門處)
患者胃酸分泌量	正常至減少	正常至增加
患者黏膜抵抗力	降低	正常
進食對患者疼痛的影響	進食往往會加 重疼痛	進食可減輕疼 痛

## 何謂胃炎?

胃炎是指胃黏膜發炎或糜爛出血的病症。可分爲急 性胃炎和慢性胃炎兩種。

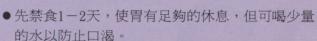
- ●急性胃炎的特性為何?胃黏膜發炎,且有充血、 浮腫和滲出物產生; 嚴重時會有局部糜爛出血現
- ●慢性胃炎的特性為何?胃黏膜對酸的抵抗力改變 而造成組織的受損。



消化性潰瘍的食物選擇範圍依潰瘍 程度不同分為三期

- ●第一期——自出血至止血後的2-3天 此時最好是飲用牛奶或將食物製成流 質狀供應。
- ●第二期——止血後2-3天至恢復期 此時最好食用軟質食物或溫和飲食。
- 第三期——恢復期 此時的飲食與普通飲食相似,除非患 者感覺不適,否則應儘量選擇各類食

# 急性胃炎患者的飲食原則



• 病情好轉後,逐漸以少量多餐的方式供給牛奶及 流質狀的飲食,然後再慢慢增加食物的量和選擇 範圍。

## 慢性胃炎患者的飲食原則

- ●食用溫和飲食。
- ●以少量多餐方式供應飲食。
- 進餐時要放鬆,保持心情愉快。





#### 何謂溫和飲食?

溫和飲食是一種無刺激性,含低纖維質,易於消化 且具有足夠營養的飲食。

- 無刺激性:不會促使胃液分泌或是使胃黏膜組織 受到損傷的食物。
- ●低纖維質:纖維質大都來自植物性的食物,在人體中不易被消化吸收,如:穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、蔬菜中的粗組織等,這些比較粗糙的物質,容易使胃腸受損,應該避免攝食。但若口腔、牙齒健全的人,能夠充分咀嚼食物,並與唾液完全混合,則並不需要完全限制不吃。
- 易於消化:除了纖維質不易消化外,一些動物的 筋和膠也不易消化。烹調方法也很重要,蒸、煮 、燉、糊泥狀的食物,比較容易消化。煎、烤及 油炸的食物較不易消化。
- ●足够營養:雖然因爲疾病的關係,在飲食上有所 調整,但所供給的營養素一定要足夠,在飲食攝 取上仍以六大類食物爲主,儘可能廣泛的選擇各 種食物,以獲得各類營養素。



## 食物的選擇

- ●刺激性的食物:咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、 胡椒等,這些會刺激胃液分泌或是使胃黏膜受損 的食物,應避免食用。
- ●每個人對食物的反應都有特異性,所以攝取的食物應該依據個人的不同而加以適當的調整,毋須完全禁食。
- ●酸性食物:酸度較高的水果,如:鳳梨、柳丁、 桔子等,於飯後攝食,對潰瘍的患者不會有太大 的刺激,所以並不一定要禁止食用。
- ●產氣性食物:有些食物容易產氣,使患者有飽漲感,應避免攝食;但食物是否會產氣而引起不適,因人而異,可依個人的經驗決定是否應攝食。
- ●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、油炸的食物及冰品類食物,常會導致患者的不適,應留意選擇。

