

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。



統一編號：1031285530003

疾病飲食系列 3

消化性潰瘍及胃炎



行政院衛生署 關心您

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。可分為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象。
- 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。



消化性潰瘍患者的飲食原則

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物。



急性胃炎患者的飲食原則

- 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。
- 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。
- **足夠營養：**雖然因為疾病的關係，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為主，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、芥茉、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。

