

# 消化性潰瘍：溫和飲食

## 一、定義

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。

## 二、目的

溫和飲食可減少消化性潰瘍或胃炎病人消化系統的負擔，使其有足夠的休息；並提供充分的營養，幫助病人早日康復。

## 三、適用對象

1. 消化性潰瘍（胃潰瘍、十二指腸潰瘍）者。
2. 胃炎者。

## 四、一般飲食原則

1. 少量多餐，一天三餐定時，並於上、下午、睡前各加一次點心，尤其以睡前點心最重要。
2. 細嚼慢嚥，建議每餐進食時間 20 分鐘以上。
3. 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。
4. 飲食應含有足夠的營養且無刺激性，食物溫度勿過燙。
5. 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。
6. 急性胃炎病人應先禁食 1~2 天，使胃能充分休息；此時的飲食與軟質飲食大致相仿。
7. 為避免傷腸胃，不要亂吃藥，如非類固醇性消炎止痛藥或阿斯匹靈。

## 五、消化性潰瘍出血依程度不同分為三期：

1. 急性出血期：禁食
2. 第一期：（自止血至止血後 2~3 天）

制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

溫和飲食1

新泰綜合醫院關心您

## 消化性潰瘍：溫和飲食

此時最好是飲用不加糖牛奶或將食物製成流質狀供應並以少量多餐方式供給。

### 3. 第二期：(止血後的 2~3 天至恢復期)

- 3.1 忌甜食，因甜食會刺激胃酸分泌。
- 3.2 不可飲酒。
- 3.3 水果宜用果汁，或纖維少、甜度少的水果如木瓜。
- 3.4 蔬菜則選擇纖維少的瓜類和嫩葉蔬菜。
- 3.5 勿採用高澱粉質的食物作為點心，如甜餅乾、綠豆湯、糯米點心等，因會刺激胃酸分泌。含蛋白質多的食物則較為理想，適量攝取如牛奶、蛋類、肉類等，可選擇市售低渣營養品補充。

### 4. 第三期：恢復期

此時的飲食與普通飲食相仿，除非病人感覺不適，否則應盡量選擇均衡食物。可參考下表：

食物種類	可食	不可食
奶類及其製品	不加糖奶類及其製品	調味乳、煉乳及加糖製品
肉、魚、蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等內臟、海產、蛋	1. 過老或含筋肉類，如：牛筋、蹄筋等 2. 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、豆腐、豆干、豆花等。	未加工的豆類，如：黃豆
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、莖部及老葉。
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：番石榴、草莓、檸檬、柚子、鳳梨、龍眼、荔枝等。
全穀雜糧類	全穀類及其製品，如米飯、冬粉、麵條等。	糯米
堅果種子與油脂類	均可	堅果類
調味品	鹽、醬油、味精、醋等	辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、蒜頭。

制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

### 溫和飲食2

## 消化性潰瘍：溫和飲食

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	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（腰果、核桃等）。



### \*避免刺激性食物



制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

溫和飲食3

新泰綜合醫院關心您