

溫和飲食衛教指導



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

- (一)消化性潰瘍（胃潰瘍、十二指腸潰瘍）者。
- (二)胃炎者。

四、一般飲食原則

- (一)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。
- (二)細嚼慢嚥，建議每餐進食時間 20 分鐘以上。
- (三)每餐食物中最好都含有蛋白質豐富的食物（如：奶、蛋、肉、魚類及豆製品等）和脂肪的食物，不要單吃澱粉的食物。
- (四)飲食應含有足夠的營養且無刺激性，食物溫度勿過燙。

五、食物選擇：

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、

溫和飲食衛教指導

		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。
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）。