

引發胃炎，如果非喝不可，也要避免在空腹時喝。吸菸則會刺激胃酸分泌，甚至影響潰瘍痊癒，建議如果您已癮換了消化性潰瘍最好可以戒煙。

**【充足睡眠與適度運動】**：充足睡眠與適度運動有助於消解壓力，緩和情緒，降低腸胃疾病復發的機會。

除了上述的生活習慣外，在飲食方面也應該有所節制。盡量避免刺激胃酸分泌的食物，包括酒、咖啡、濃茶、辛辣調味品，減少太甜、太酸及高油高脂的食物，以清淡為主。過去認為牛奶可以保護胃黏膜，近來卻發現高鈣會刺激胃酸分泌，又易有乳糖不耐症的問題，不鼓勵多喝。多攝取營養豐富、渣滓少且易咀嚼消化的食物為主，像是蔬菜的葉、削皮的水果及無筋的瘦肉。例如嫩而去莖梗的葉菜類，去皮去籽的水果，肉類以嫩而無筋的瘦肉為主。最好可以少量多餐，減少胃腸的負擔，避免飢餓。

1. 減少食用會刺激胃壁的食物。
2. 纖維雖然是胃潰瘍的拒絕往來戶，但是減少蔬菜水果的攝取，會造成維生素A及C的攝取不足現象。維生素A與C有助保護黏膜及傷口癒合，對胃潰瘍患者是重要的營養素。
3. 粗纖維含量多的食物，要細嚼慢嚥，不會傷害胃壁。(莖梗、老菜葉)
4. 老年人咀嚼能力差、或胃潰瘍發作時，以柔軟易消化的蔬果為主。就是嫩葉菜類、柔軟新鮮瓜果..等，肉類以嫩瘦肉為主。

5. 牛奶遇到胃酸會凝固，造成消化的負擔。平時若不會造成不舒服，一日1~2杯。過去認為牛奶它可以中和胃酸，現在發現效果有限，反而會刺激胃部分泌更多的胃酸。若飲用後，會有不適感覺，停止食用。或從少量漸增，至恢復正常。

6. 酸度較高的食物，避免空腹時食用（如鳳梨、柳丁、桔子）可留待飯後吃。

7. 會脹氣的食物（如蕃薯、芋頭、黃豆等），依個人體質自行判斷是否可食。

8. 年糕、粽子、糯米類製品，炒飯、烤肉..太硬的食物必須避免。甜點、糕餅、冰品、汽水、油炸食物，常會導致胃部的不適，必需留意。

#### 禁忌食物：

1. 酒、咖啡、濃茶、辛辣調味品一絕對禁止。它們都能刺激胃黏膜，並增加胃酸的分泌。空腹及大量食用的傷害更大。
2. 吸煙會傷害肺臟及心血管，也會增加胃酸的分泌，促成加重潰瘍。

#### 生活調適：

1. 定時定量、少量多餐、細嚼慢嚥、放鬆心情
2. 飯後休息後再開始工作、減少壓力，應有充分的休息。

地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HB-30001 (1)

義大醫療財團法人 20X29.7cm 2016.04印製 2013.02修訂

## 胃潰瘍飲食原則



 義大醫療財團法人 編印  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 胃潰瘍飲食原則

消化性潰瘍是十分常見的疾病，據估計約有10%的人一生中曾罹患過此類疾病。所謂的消化性潰瘍是指消化道受到胃酸的腐蝕造成黏膜受損，使黏膜層產生糜爛受損的現象。常見的有胃潰瘍和十二指腸潰瘍，一般而言，胃潰瘍較少引起明顯的症狀，大多是飯後半小時至二小時之間出現上腹痛，因為飯後胃酸大量分泌加上胃壁蠕動增加，因而刺激潰瘍處而疼痛，時間約會持續一至兩小時，之後疼痛感會逐漸消失，直到下次進食以後，疼痛再次出現。而十二指腸潰瘍較常引起明顯的症狀，病人常感到上腹部有燒灼感、針刺感和脹滿感，好發於飯後二至三小時之間，以及夜間或飢餓時，病患常在睡夢中被痛醒，這是因為此時胃腸道內的食物已被排空，分泌過多的胃酸沒有食物中和而直接刺激十二指腸潰瘍，故引起疼痛。

到底哪些因素會引起消化性潰瘍呢？目前歸納起來大致有以下幾種原因：

**一、幽門螺旋桿菌感染：**這種細菌的感染是引起慢性胃竇炎的主要病因，而慢性胃竇炎與消化性潰瘍密切相關，多數消化性潰瘍患者合併有慢性胃竇炎存在。在胃潰瘍中幽門螺旋桿菌的檢出率為70%~90%，在十二指腸潰瘍中幽門螺旋桿菌的檢出率高達95%~100%。所以，凡有幽門螺旋桿菌感染的潰瘍，均需抗菌藥物聯合治療，才可能根治。

**二、濫用藥物：**服用過多的阿司匹林跟消炎藥物也常引發消化性潰瘍，其中又以阿司匹林尤甚。

**三、精神因素：**情緒不良、精神緊張都可通過神經內分泌系統增加胃酸的分泌，影響胃腸道黏膜的血液營養供應，而引起消化性潰瘍。

**四、飲食無規律：**暴飲暴食或無規律飲食，都可影響胃消化功能，造成消化不良和營養不良，而營養不良可削弱胃黏膜的屏障作用，導致消化性潰瘍的發生，影響黏膜的修復。

**五、嗜食零食：**吃零食後會刺激胃酸分泌，但由於攝入食物較少，無需大量胃酸來幫助消化，多餘的胃酸就會消化胃及十二指腸黏膜本身，造成消化性潰瘍。

**六、吸煙：**煙草中所含有的尼古丁成分有損傷胃黏膜的作用，長期吸煙還會導致胃酸分泌過多，使膽汁返流進入胃而破壞胃黏膜，並可造成黏膜中具有保護胃腸道黏膜作用的前列腺素含量降低。

**七、飲酒：**酒精會刺激胃酸分泌，對胃黏膜也有直接損傷作用。有飲酒嗜好同時又經常吸煙或長期服用阿司匹林等藥物者，更容易發生消化性潰瘍。

**八、遺傳：**消化性潰瘍患者家庭中的再發率風險高。單卵雙胞胎同時發生潰瘍的機率在50%以上。在十二指腸潰瘍患者中，O型血較其它血型多見。

**九、地理環境與氣候：**不同地域的消化性潰瘍發病率有所不同，根據相關研究資料顯示，消化性潰瘍的地域特點是南方高於北方，城市高於鄉村。氣候改變也是誘發消化性潰瘍的因素之一，秋冬與冬春之交為消化性潰瘍的高發病時期。

如果您已罹患消化性潰瘍，無論病因如何，改善生活作息和養成健康的飲食習慣，都是治療中不可或缺的一環。如果您能注意下列幾項的生活習慣，就能避免消化性潰瘍所產生的痛苦折磨。

**【細嚼慢嚥】：**吃得太快，食物咀嚼不夠，會使消化液分泌不足，造成消化不良。

**【定時定量】：**千萬不要因為忙碌而省略三餐，或是集中在某一餐大量進食，增加腸胃負擔。

**【早餐不可省】：**經過幾個小時睡眠的空腹狀態，如果不進食，夜間分泌的胃液會因為缺乏食物中和，而導致腸胃不適。

**【用餐時避免喝下過多湯汁水分】：**水分会沖淡消化液，尤其是冰水更會影響胃液分泌。

**【保持愉快心情】：**壓力、焦慮會使胃酸分泌過多，是胃黏膜防禦機制衰弱的主因之一。用餐時刻更需要放鬆，專心吃，避免邊吃邊開會，或邊吃邊讀書。

**【睡前勿進食】：**宵夜會增加胃的負擔，還可能使某些症狀惡化，切忌在睡前三小時內吃東西。

**【餐後適當休息】：**飯後避免立刻工作或激烈運動，但也千萬不要馬上躺下來，或癱在沙發上看電視，這都容易造成腸胃不適。

**【節制菸酒】：**含酒精飲料會降低胃黏膜抵抗力，