

溫和飲食

一、溫和飲食

是一種無刺激性含低纖維質、易消化且具有營養的飲食：適用消化性潰瘍、急性胃炎者，除了可減少對胃部的刺激減輕不適症狀，還能提供充分營養有助病患早日恢復健康。

二、一般原則

- 1.進餐時要盡量心情放鬆，細嚼慢嚥，飯後稍作休息再開始工作。
- 2.三餐定時定量。
- 3.每餐食物中最好都含有豐富蛋白質的食物(如：奶、蛋、肉、魚類、豆製品等)，不要純吃澱粉類食物或純醣類的食物。
- 4.禁止菸酒、可樂、咖啡鹼，且避免任何刺激性食物，如：辣椒、醋、胡椒、芥末等。
- 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.採少量多餐的方式進食，勿暴飲暴食或挨餓。
- 7.應避免服用粗糙不易消化的食物，如：乾果、核果類及含有過多纖維質之食物。
- 8.對於出現急性胃炎且呈現輕度至中度體積減少之病人，應避免飲用含糖量高之汽水、果汁等飲料，並藉由口服補液溶液維持體內電解質平衡。
- 9.若沒有出現脫水現象，建議可透過運動飲料、稀釋果汁補充水分，透過蘇打餅和肉湯補充身體所需鹽份。

三、飲食選擇的範圍依消化性潰瘍程度不同分為三期：

- 1.第一期：適用於出血開始至止血後 2~3 天；此時最好是飲用不加糖牛奶或將食物製成流質狀供應，每次每小時給 90 cc 白牛奶或無糖豆漿以適時中和胃酸。
- 2.第二期：適用於止血後 2~3 天至恢復期，此時的飲食與軟質飲食大致相仿。
 - (1).忌食肉湯、甜食、太甜的水果，含纖維多的蔬菜、含筋及過老的肉類，及刺激性的調味品與飲料。
 - (2).此時最好食用軟質食物或溫和飲食且含蛋白質、鐵質及維生素 C 豐富的食物以幫助傷口癒合，例如牛奶、豆漿、嫩肉類、蛋類、豆腐、嫩

菜葉等。

3.第三期：恢復期：適用於恢復期與普通飲食相仿無特別禁忌，但咖啡、酒、濃茶、乾果類、刺激性的調味品、辣椒、芥菜、醋、酸度太高之水果，如菠蘿、芒果、酸味蜜餞等忌食。

四、溫和食物選擇表如下：

食物類別	可食	忌食
奶類及其製品	不加糖奶類及其製品。	調味乳、煉乳及加糖奶製品。
肉、魚、蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等。 內臟、海產、蛋。	過老或含筋的肉類，如：牛筋、蹄筋等。 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、紅豆、綠豆、蠶豆等。
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、莖部和老葉。
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：蕃石榴、草莓、香蕉、鳳梨、龍眼、荔枝等。
五穀根莖類	五穀類及其製品，如：米飯、米粉、冬粉、麵條等。	糯米。
油 脂 類	均可。	無。
調 味 品	鹽、醬油、味精、醋等。	辣椒、胡椒、芥菜、咖哩、沙茶醬、蒜頭等。
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。	肉汁，如：雞湯、排骨湯。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，如腰果、核桃等。
--	--	-----------------------------

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機