

## 消化性潰瘍之飲食指導

消化性潰瘍是指消化道受到胃液的腐蝕造成黏膜受損，使黏液層產生糜爛以及內膜破損的現象。多發生在消化道的任一部位，包括口腔、食道、胃、小腸、大腸以及直腸。

胃潰瘍通常是吃飽後覺得痛，十二指腸潰瘍則是肚子餓時覺得痛。

### 一. 食物選擇：

避免食用刺激性調味品：胡椒、辣椒、芥末、沙茶等及易脹氣食物，如：蔥、蒜、酸味食物等，忌油炸、油膩、冰冷、過硬或辛辣食物，並避免過量飲用濃茶、咖啡、可樂等含咖啡因飲料及煙酒。

### 二. 飲食原則：

1. 細嚼慢嚥、定時定量、食物冷熱適中、勿過飢過飽，並少量多餐，以減少刺激胃酸分泌時間。
2. 餐後 1~1.5 小時及睡前可依醫囑服用制酸劑，中和分泌的胃酸。
3. 若是潰瘍伴有出血症狀，則宜採治療性的溫和飲食：

(1) 出血到止血的 2~3 天，宜禁食或少量飲用流質液體。

(2) 出血控制後：

- 可進食質軟易消化的食物或打碎的液狀食物，如：米湯、稀藕粉、豆漿、牛奶、嫩菜葉、豆腐、碎瘦肉等一日 6~8 次。
- 食物溫度不宜過高以免再次出血。
- 多吃蛋白質、鐵質、維生素 C 含量豐富的食物，以助傷口癒合。
- 食物不宜太甜，因甜食會刺激胃酸分泌。
- 不可飲酒、咖啡、汽水、橘子等飲料。
- 避免不易消化的食物，例如動物的筋、高纖維質食物，如：穀類的麩皮、水果豆類的外皮、蔬菜中的粗纖維等。
- 烹調方式選擇蒸、煮、燉，忌油炸。

(3) 恢復期：

此期飲食與普通食物相似，已達均衡飲食為原則，除非食後感覺不適，否則應盡量選擇多樣化食物。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康