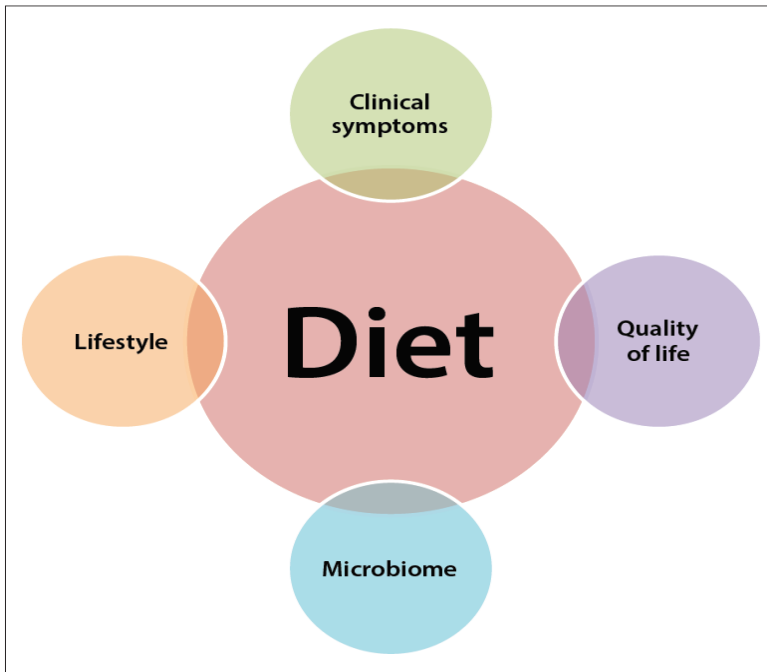


# 吃得健康-發炎性腸道疾病飲食治療

108.5.15 謝惠敏營養師

## 食物與疾病的影響



Karina Knight-Sepulveda, Gastroenterology & Hepatology Volume 11, Issue 8 August 2015

## 營養治療目標

- 改善營養狀態
- 減少腸道不適
- 讓腸道休息/復原

## 飲食原則

- 以均衡飲食為基礎
- 食物應選擇嫩肉，精製的五穀根莖類，過濾的果汁及蔬菜汁，或低纖維蔬菜(煮熟)及水果
- 可適量的增加水份攝取，以防止便秘發生
- 避免刺激性食物，如辣椒、大蒜、胡椒 及油膩調味太重的食物
- 避免會引起脹氣的食物
- 採用可以使食物質地變軟的烹調方式
  - 肉類先裹上太白粉或蛋汁後再烹調
- 避免油炸、油煎

- 應視情況補充礦物質及維生素，或補充營養品

發炎性腸道疾病患者對於食物耐受度特別敏感  
對於曾經引起不適症狀的食物，應該記錄下來並降低攝取頻率

## 低渣飲食

急性期或腸道狹窄時，作為輔助性治療，維持適當的營養狀況

低渣飲食目的

- (1)減少食物經消化吸收後留於大腸的殘渣
- (2)減少腸道受到機械性刺激，使腸道獲得充分的休息
- (3)減少腸道蠕動
- (4)幫助腸胃傷口早日癒合

目標-控制每日粗纖維攝取量在 5 公克以下

-食物經過消化後，某些部分會在腸胃道留下殘渣(如：不能消化的植物纖維、動物筋膠、牛奶等)，於低渣飲食期需避免食用。

低渣飲食只是治療過程的一個階段  
應視個案的情況補充足夠的熱量及蛋白質  
並漸次增加纖維含量以達到正常標準

## 低渣食物選擇表

食物種類	可食	忌食
肉、魚類	去皮、無筋的肉類，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚、家畜	未去皮、去筋的肉類、油炸、油煎的肉類、魚、雞肫、鴨肫、牛筋等 (如動物皮、五花肉、豬皮、豬腳、牛腩、香腸、培根、熱狗等)
奶類及其製品	無	各式奶類及製品
蛋類	除油炸、油煎外其它各種烹調法製作之各種蛋類(如蒸蛋、蛋花湯)	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋(如鐵蛋)
豆類及其製品	加工精製的豆製品，如豆漿、豆腐、豆花、豆干、豆包、傳統豆腐、嫩豆腐	油炸過的豆製品(如油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包) 未加工的豆類(如毛豆、黃豆、黑豆)
全穀雜糧類	精緻的穀類及其製品，如白米(乾飯、稀飯)、麵條、饅頭、吐	全穀類及其製品，如米糠、糙米、胚芽米、麥麩、燕麥、黑麵包、麩皮麵包、薏仁、蓮

	司、米粉、冬粉、 餃子皮、蘇打餅乾、馬鈴薯、南瓜(去皮)	子、紅豆、綠豆； 根莖類食物：玉米、芋頭、地瓜、山藥等
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁、菇類、嫩的葉菜類(菠菜、莧菜)；去皮、子的成熟瓜類(冬瓜、大黃瓜)	纖維較粗的蔬菜 (如芹菜、竹筍)、蔬菜的梗莖及老葉等；生的蔬菜或容易產氣的食物：如蘆筍、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、高麗菜芽、花椰菜、韭菜
水果類	各種過濾果汁；纖維含量少且去皮、子的水果(如：梨子、木瓜、香蕉、葡萄、水蜜桃、櫻桃、蓮霧、蘋果、哈密瓜、西瓜、香瓜、枇杷、荔枝、龍眼等)	未過濾果汁及含高纖維的水果(如：番石榴、棗子、柿子、釋迦、楊桃、鳳梨、奇異果等)、加果粒之果醬、蜜餞等
油脂類	各種植物油、動物油及其製品	堅果類 (如腰果、芝麻、花生、核桃、杏仁、栗子、核桃等)
點心類	清蛋糕、餅乾	加水果及堅果類製成的餅乾、蛋糕與派、油炸的點心 (如：沙其瑪、酥餅等)
其他		刺激性調味品 (如辣椒、大蒜或胡椒等)

◎需要避免高纖食物嗎？

- 發炎性腸道疾病可能會發生腸道狹窄併發症
  - 難消化吸收的纖維食物應該要避免
    - 例如：水果仔皮或髓、粗糧(roughage)、芹菜(celery)
- 若沒有腸道狹窄問題，纖維食物不需特別限制

### 急性期營養支持

- 急性、嚴重期：
  - 採用**全靜脈營養或元素飲食**，讓腸道休息，促進傷口癒合，並減少疼痛及腹瀉
  - 可使用液體聚合飲食
- 若發生腸阻塞或是瘻管可使用腸道灌食或靜脈營養來輔助
  - 嚴重者，須住院配合**靜脈輸液與電解質補充**，減少經腸道飲食讓病人休息
- 飲食進展
  - 腸阻塞、發炎稍微獲得控制，從低渣飲食開始進食
  - 嘗試進食可以**先從稀釋果汁、軟白飯、白吐司、水煮蛋、蘋果泥、馬鈴薯泥、燕麥**

粥、清淡雞瘦肉及魚肉

-低油飲食可以改善腹瀉狀況

-每次增加一種全穀類/蔬果，慢慢恢復纖維質攝取

-少量多餐

克隆氏症 (CROHN 'S DISEASE)緩解期 熱量及蛋白質建議

- 高熱量、高蛋白
  - 熱量建議 40-45 大卡/公斤體重/日
  - 蛋白質 1-1.5 公克/公斤體重/日
  - 補充微量元素如鋅、硒，有助於傷口癒合

## 預防貧血

- 均衡營養
- 食用富含蛋白質食物
- 鐵質 -食物中最佳的**鐵質來源**是肝臟，其次則是牡蠣、貝類、腎臟、心臟、瘦肉、雞、魚等，乾豆類及蔬菜則是植物中**鐵質的最佳來源**，其次如葡萄乾、紅棗、黑棗(prune)、綠葉蔬菜、全穀類等，選擇補充食物種類需視腸道狀態調整。
- 維生素 C-芭樂、柑橘類水果、奇異果、番茄、綠葉蔬菜、青椒等
- 葉酸-廣泛存在於食物中，如：綠色蔬菜、肝臟、酵母、豆類及水果(如柑橘類)，都是豐富的來源，葉酸攝取建議應優先由天然食物中多樣攝取。

## 每日飲食指南



參考資料

- 1.臺中榮總低渣飲食衛教單張
- 2 臺灣發炎性腸道疾病學會病友手冊