

# 胃食道逆流飲食原則

- 以少量多餐為原則，吃到七分飽即可，不要暴飲暴食。
- 進食後不要馬上平躺，須等1-2個小時。
- 進餐後或睡覺時，將床頭抬高30度，或上半身墊高15~20公分。
- 睡前2小時勿進食餐點，避免胃內食物刺激胃酸分泌。
- 平日應保持排便通暢，減少脹氣、便秘的情形。
- 避免穿過緊的衣服、褲子或腰帶。
- 戒菸，抽菸會降低食道括約肌張力，導致胃食道逆流。
- 肥胖或體重過重者應減重。



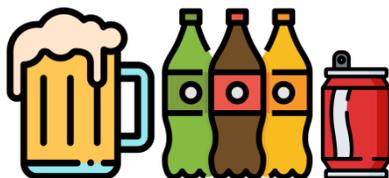
## 應避免的食物



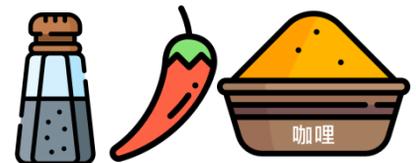
### 含咖啡因飲料



### 酒精飲料與碳酸飲料



### 辛香料



### 易產氣食物



### 油炸食品



### 甜食

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮