

便秘飲食原則

便秘為大腸內積留糞便，停滯於腸內造成排便困難情形，其特徵為排便次數減少、糞便乾硬、排便困難及費力後仍有便意感。不能以排便間隔的天數或次數來評定是否有便秘情形，正常排便次數的範圍由一天三次到一週三次不等。

■ 飲食原則：

- 每日規律飲食及如廁時間。最好排便時間為早餐後，可於早上飲用大量開水後坐在馬桶上，每次5-10分鐘，養成定時排便習慣。
- 注意水份補充：喝足夠的液體(如：開水、果汁、菜湯等)，每天攝取1500-2000cc以上的水份(在不限水的情形下)，可增加腸道的蠕動，且纖維結合水分，增加糞便體積、軟化糞便。注意膳食纖維的補充：
 - (1)高纖維的食物，如全穀類(如：糙米、燕麥片)、全麥麵包、新鮮水果(部份水果可帶皮吃)及蔬菜、莢豆類、乾豆類等。
 - (2)可添加一些未經加工的穀類麩皮1-2湯匙(如：燕麥麩片)在食物中，以增加纖維質的攝取量。
- 其它有利改善便秘的食物：
 - (1)含有益生菌之食物如優格、優酪乳或補充劑可改善腸道菌叢生態，助於改善便秘問題。
 - (2)果寡糖有促進腸蠕動功能，可改善便秘，可加入流質食物內飲用。
 - (3)梅子汁、黑棗汁、決明子茶、蘆薈汁等也有輕瀉作用，可適量使用。
 - (4)若上述建議仍無法改善便秘時，可詢問醫師是否使用藥物來幫助排便
- 每日應有適度的運動，如散步運動，適度的運動可讓腹部運動，進而促進腸胃道蠕動，以減少便秘。
- 可以詢問醫師或物理治療師，什麼樣的運動及運動量對病人是合適的。
- 如症狀未改善，應至醫院求診。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位 / 日期：營養室 / 114.03.01

