

消化性潰瘍

■ 何謂消化性潰瘍？

消化性潰瘍是指消化道部位受到胃液的腐蝕造成黏膜受損，使黏膜層產生糜爛的現象。常見的消化性潰瘍以十二指腸潰瘍最多，其次是胃潰瘍。

★症狀：上腹部疼痛與消化不良、嘔出鮮血或糞便黑色或瀝青狀。

■ 易引起消化性潰瘍的因素

食物	茶葉、咖啡、太酸、太甜或太辣的食物
酒	會破壞胃粘膜的保護作用，增進胃酸分泌
香菸	因尼古丁會減少鹼性的胰液分泌
藥物	阿斯匹靈，或其他非類固醇消炎止痛藥
心理因素	憂慮型，情緒緊張或壓力大的人容易得潰瘍
遺傳	
幽門桿菌	

■ 飲食原則

- 避免刺激性食物：選擇不會促使胃液分泌或是使胃黏膜組織受到損傷的食物。（例：避免香辛料、酒精、咖啡）
- 低纖維質：纖維質大都來自植物性的食物，在人體中不易被消化吸收，如：穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、蔬菜中粗組織等，這些比較粗糙的物質，容易使胃腸受損，應該避免攝食。
- 易於消化，避免脹氣食物：煎、烤及油炸的食物較不易消化，盡量避免使用；蒸、煮、燉、糊泥狀的食物，比較容易消化。
- 足夠營養：在飲食攝取上仍以六大類食物為主，儘可能廣泛的選擇各種食物，以獲得各類營養素。

■ 消化性潰瘍患者注意事項

- 吃飯要定時定量。
- 進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
- 少量多餐：除三餐外，可於上、下午、睡前各加一次點心。
- 食用溫和性飲食。
- 每餐由六大類食物中廣泛的攝取各種食物，以獲得均衡的營養，少吃澱粉含量高的食物。
- 不抽菸、不喝酒：生活要有秩序，不熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。



■ 消化性潰瘍的食物選擇表

食物種類	可食用	不可食用
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。
全穀雜糧類	五穀類及其製品，如米飯、米粉、麵條、冬粉等。	不易消化的糯米。 高纖維的主食：如未加工的綠豆、紅豆。
豆類及其製品	加工後的豆類品，如豆漿、豆花、豆干、豆腐等。	未加工的豆類，如綠豆、紅豆、黃豆蠶豆等。
肉魚蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如雞鴨、魚、牛、豬等，內臟、海產、蛋等。	含皮、筋，油炸、油煎的肉類、魚類雞肫、鴨肫、牛筋等。 <u>油脂成份高的肉類：</u> 如：動物皮、五花肉、豬皮、豬腳、牛腩、香腸、培根、熱狗等。
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、莖部及老葉。
水果類	去皮、去子，甜度低的水果，如木瓜、蓮霧等水果。	● 含有皮、子纖維過粗的水果：番石榴、柿子、釋迦、楊桃、鳳梨奇異果等。 ● 甜度較高的水果(少食)：哈密瓜荔枝、龍眼、香蕉、草莓、鳳梨 ● 加果粒之果醬，蜜餞等。
油脂類	植物性烹調用油，如沙拉油等。	油炸食物及過多堅果類，如腰果、核桃等。
點心類	蘇打餅乾、土司。	高精緻糖類點心，如甜餅乾、糯米點心等。
調味品	鹽、醬油、味精、醋等	辣椒、胡椒、蒜頭、芥末咖哩，沙茶醬等。
其他	蘇打餅乾、土司、無糖果凍。	● 過辣食品 ● 高精緻糖類點心，如甜餅乾、糯米點心等。 ● 濃茶、咖啡、可樂及其他含咖啡因飲料。 ● 烤製太硬的食物，如烤雞的雞皮 ● 濃湯。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

