

溫和飲食

衛教小組 ZD0161201

定義：

溫和飲食是一種無刺激性，含低纖維，易於消化，具有足夠營養的飲食。

目的：

可減低消化性潰瘍或胃炎患者消化系統的負擔，使其有足夠的休息；並提供充分的營養，幫助病患早日康復。

適用對象：

1. 消化性潰瘍（胃潰瘍、十二指腸潰瘍）。
2. 胃炎。
3. 消化不良。
4. 胃食道逆流。

原則：

1. 飲食能提供足夠的營養且無刺激性。
2. 細嚼慢嚥，進餐時要儘量放鬆，飯後要稍作休息再開始工作。
3. 定時定量。
4. 少量多餐，每餐食物中最好都含有蛋白質豐富的食物（如：奶、蛋、肉、魚類、豆製品等）和少油的食物，不要只吃澱粉類的食物。
5. 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。

供餐形式：

1. 溫和 I 期：適用於出血至止血後的 2~3 天；選擇不加糖或牛奶的營養配方或是將食物製成流質（全流或半流）。
2. 溫和 II 期：適用止血後 2~3 天至恢復期；供應特點如下：
 - (1) 與軟質食物相近，但忌甜食。
 - (2) 不使用刺激性調味品：如胡椒、辣椒、芥茉、沙茶醬、蒜頭等。
 - (3) 蔬菜則選擇纖維少的瓜類或嫩葉蔬菜。
 - (4) 水果選用纖維少、甜度較低的水果，如木瓜。

(5) 食物選擇請見下表。

食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	不加糖奶類及其製品。	調味乳、煉乳及加糖乳製品。
魚、肉、蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等。 內臟、海產、蛋。	過老或含筋肉類，如：牛筋、蹄筋等。 煎蛋、烹調過久的硬蛋。
豆類及其製品	加工後的豆製品，如豆漿、豆腐、豆干、豆花等。	未加工的豆類，如黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆等。
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、去籽、甜味低的水果，如：木瓜、蘋果、香蕉等。 新鮮果汁。	甜度或酸度過高及含皮、籽、粗纖維多的水果，如：蕃石榴、草莓、鳳梨、龍眼、荔枝、檸檬、柚子等。
五穀根莖類	五穀類及其製品，如：米飯、米粉、冬粉、麵條等。	糯米。
油脂類	少油即可。	無。
調味品	鹽、醬油、味精、醋等。	辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、蒜頭等。
點心類	蘇打餅乾。	甜點，如：甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心等。
其他	無糖果凍。	肉汁，如：雞湯、排骨湯。 油炸食物。 烤製太硬的食物，如：烤雞的雞皮。 濃茶、咖啡、酒等。堅果類，如：腰果、核桃等。

※ 胃食道逆流：

除上述溫和飲食原則之外，仍須注意以下事項：

1. **高脂肪食物**：脂肪在胃裡消化停留時間較長，高油食物會降低賁門括約肌壓力、延緩胃排空速度，造成胃酸逆流。因此油炸、油煎及高脂肪食物應儘量避免食用，如：炸物、燒烤類、肥肉等。
2. **甜食**：高糖食物會增加胃酸分泌，造成胃部不適加重，如：糖果、蛋糕、巧克力、冰淇淋、糕餅類等。
3. **飲料**：含咖啡因之**咖啡**、**茶葉**會促進胃酸分泌；**碳酸飲料**及**酒類**會降低下食道括約肌功能，因此應避免飲用上述飲料。
4. 睡前 2~3 小時勿吃東西；飯後可採站姿或緩慢散步，勿立刻平躺，至少等候 30 分鐘。
5. 穿著寬鬆衣物減少胃部壓迫。

資料來源：臨床營養工作手冊



沙鹿營養諮詢掛號



大甲營養諮詢掛號



光田醫療社團法人 光田綜合醫院營養室
諮詢電話：沙鹿營養室(04) 26625111 #2172
大甲營養室(04) 26885599 #1210

審核日期：112.02月