

消化性潰瘍及胃炎飲食

一、何謂消化性潰瘍？

消化性潰瘍是指消化道部份受到胃液的腐蝕造成黏膜受損，使黏膜層產生糜爛的現象。胃液是什麼？胃液含有消化食物的酵素和鹽酸，不僅可協助食物的消化，且有殺菌作用。常見的消化性潰瘍以十二指腸潰瘍最多，其次是胃潰瘍。

二、胃潰瘍和十二指腸潰瘍的不同點：

病症 比較項目	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
常發生的部位	胃小彎 (前庭部)	十二指腸的前端 (近幽門處)
患者胃酸分泌量	正常至減少	正常至增加
患者黏膜抵抗力	降低	正常
進食對患者疼痛的影響	進食往往會加重疼痛	進食可減輕疼痛

三、消化性潰瘍患者的飲食原則

消化性潰瘍的食物選擇範圍依潰瘍程度不同分為三期：

第一期：自出血至止血後的 2-3 天，此時最好是將食物製成流質狀供應。

第二期：止血後 2-3 天至恢復期，此時最好食用軟質食物或溫和飲食。

第三期：恢復期，此時的飲食與普通飲食相似，除非患者感覺不適，否則應儘量選擇各類食物。

四、急性胃炎患者的飲食原則

先禁食 1-2 天，使胃有足夠的休息，但可喝少量

的水以防止口渴。病情好轉後，逐漸以少量多餐的方式供給牛奶及流質狀的飲食，然後再慢慢增加食物的量和選擇範圍。

五、慢性胃炎患者的飲食原則

食用溫和飲食。

以少量多餐方式供應飲食。

進餐時要放鬆，保持心情愉快。

六、何謂溫和飲食？

溫和飲食是一種無刺激性，含低纖維質，易於消化且具有足夠營養的飲食。

無刺激性：不會促進胃液分泌或使胃黏膜組織受到損傷的飲食型態。

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、蔬菜中的組織等，這些比較粗糙的物質，容易使胃腸受損，應該避免攝食。但若口腔、牙齒健全的人，能夠充分咀嚼食物，並與唾液完全混合，則不需要完全限制不吃。

易於消化：除了纖維質不易消化外，一些動物的筋和膠也不易消化。烹調方法也很重要，蒸、煮、燉、糊泥狀的食物，比較容易消化。煎、烤及油炸的食物較不易消化。

足夠營養：雖然因為疾病的關係，在飲食上有所調整，但所供給的營養素一定要足夠，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。

七、避免下列食物的選擇

1. **刺激性的食物**：咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥茉、胡椒等，這會刺激胃液分泌或使胃黏膜受損的食物，應避免食用。
2. **酸性食物**：酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、桔子等，於飯後攝食，對潰瘍的患者不會有太大的刺激，所以並不一定要禁止食用。
3. **產氣性食物**：有些食物容易產氣，使患者有飽脹感，應避免攝食；但食物是否會產氣而引起不適，因人而異，可依個人的經驗決定是否攝食。
4. **炒飯、烤肉等太硬的食物**：年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。

八、消化性潰瘍及胃炎患者注意事項

1. 吃飯要定時定量。
2. 進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
3. 少量多餐。除三餐外，並於上、下午、睡前各加一次點心。
食用溫和飲食。
4. 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，不要純吃澱粉含量高的食物。
5. 不抽菸、不喝酒。
6. 生活有規律，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。

.....
護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：消化性潰瘍及胃炎飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日