

# 消化性潰瘍飲食

## 前言

當消化道受到胃酸的侵蝕，造成黏膜糜爛就會形成潰瘍，常見於十二指腸潰瘍、胃潰瘍等。

## 消化性潰瘍飲食原則

### ❖ 細嚼慢嚥

咀嚼可使食物分子變小，也可以促進唾液分泌，使食物與唾液充分混合，以利唾液中的消化酵素先把食物作初步消化，可以縮短食物在胃中停留消化的時間，減輕胃的負擔。

### ❖ 避免粗纖維

蔬菜的梗、豆類的外皮、鳳梨等纖維較粗，容易刺激潰瘍處，所以潰瘍較嚴重的時候應避免。可以選擇瓜類、蔬菜嫩葉、菇類、海菜等較纖維較細的食物。

### ❖ 避免刺激性食物

咖啡、酒、濃茶、辛辣食物如：辣椒、胡椒、芥菜等，以及冰冷的食物都會刺激胃液分泌，也容易使胃黏膜受損，所以應盡量避免。

### ❖ 避免油膩食物

油脂含量高的食物會使消化變慢，讓食物停留在胃中時間變長，增加胃的負擔。(參考本院高油脂食物資料)

### ❖ 避免難消化或產氣食物

較硬的食物如：烤肉、炸物、餅乾等，糯米類食物如：飯糰、年糕、粽子等較不易消化，也建議避免。

### ❖ 均衡飲食

不要只吃含澱粉的食物，每餐應均衡攝取主食類、豆蛋魚肉等蛋白質類食物、蔬菜類。

### ❖ 定時定量

勿大小餐、暴飲暴食。



### ❖ 保持心情愉快，避免壓力

壓力過大容易影響胃酸分泌，保持心情愉快、適當調適壓力也很重要。