

消化性潰瘍飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 治療飲食的目的

消化性潰瘍是指消化道受到胃液的腐蝕，造成黏膜產生糜爛的現象，常見的消化性潰瘍以十二指腸潰瘍居多，其次是胃潰瘍。

本飲食使病人腸黏膜恢復正常，提升營養素的消化吸收。

■ 飲食原則

- 細嚼慢嚥，進餐時儘量放鬆，餐後略作休息。
- 定時定量，少量多餐。
- 避免攝取純澱粉類的食物，每餐飲食最好含有蛋白質、脂肪，如：奶類、蛋、肉類、魚類、豆製品等。
- 產氣性食物容易使人脹氣，應避免攝食。易產氣的食物如：包心菜、洋蔥、綠花椰菜、青椒、馬鈴薯、地瓜、乳製品...等。

- 減少攝取不易消化的食物，如：炒飯、烤肉等太油的食物；年糕、粽子等糯米類製品；各式糕餅及油炸的食物。
- 避免刺激性食物，如：咖啡、酒、濃茶、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒及冰品類等，這些食物會刺激胃液分泌或是使胃黏膜受損。
- 生活作息規律，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。
- 不抽菸、不喝酒。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.072.2024.02 四修