

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《95》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：李發焜
地址：台北市仁愛路四段二八〇號 主編：黃桂英
電話：二七〇八二一二一（代表） 編輯：洪窈淇 朱育儀

第九十五期《中華民國一百零五年八月十五日出刊》

腸躁症飲食紅綠燈

現代人生活忙碌，常因工作時間長、考試壓力大、情緒緊張、生活作息不正常或常常外食等緣故，造成大腸蠕動不正常，導致大腸激躁症(Irritable bowel syndrome, IBS)。大腸激躁症是一種常見的疾病，在台灣的盛行率約 17.5%至 22.1%，男性與女性罹病率相近，雖然不會致命，但伴隨著反覆性地腹脹、腹痛、便秘、腹瀉及排便習慣改變等，不僅會影響病人的生活作息及工作出勤狀況，還會降低病人生活品質，造成病人額外的心理壓力與負擔。

若飲食中含有大量腸道難以吸收卻容易發酵的短鏈碳水化合物(Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides Monosaccharides and Polyols, FODMAP)，會造成腸道細菌大量增生，改變腸道通透性與腸腔中的物質，造成腸腔膨脹並引起上皮細胞的損傷與發炎。過去研究指出大腸激躁症病人若攝取低 FODMAP 飲食，可減緩腸道不適症狀，以下介紹，如何透過低 FODMAP 飲食，來改善腸胃不適的症狀。



高 FODMAP 食物 (應減少食用)

甜味劑

- 果糖、蜂蜜、玉米糖漿
- 高果糖玉米糖漿(大部分手搖飲料、罐裝含糖飲料)
- 代糖(山梨糖醇、甘露糖醇)、“無糖”口香糖、“無糖”糖果、零卡可樂

乳脂製品

- 牛奶、羊奶
- 冰淇淋、優格
- 卡士達醬、人造奶油(瑪琪琳)(Margarine)
- 鮮奶油(cream)、奶油起司(cream cheese)、軟質起司(soft cheese)



穀物堅果

- 大部分的小麥、大麥、黑麥製品(如麵包、餅乾、義大利麵)
- 蛋糕、雞蛋麵、烏龍麵、大部分的麵條
- 腰果、開心果

水果

- 蘋果、芒果、西瓜、釋迦、柿子、杏桃、黑莓、荔枝、梨子、桃子、李子
- 濃縮果汁、市售罐裝果汁、柳橙汁(>100 毫升)、水果乾(葡萄乾)

蔬菜



- 大蒜、洋蔥、青蔥、韭菜、綠花椰、高麗菜、蘆筍、豌豆、蘑菇

其他類

- 酒類(>1 杯)、啤酒(>1 瓶)
- 菊苣纖維(油切飲料、宣稱“高纖”的飲品可能添加)

低 FODMAP 食物 (可優先食用)

甜味劑

- 葡萄糖、蔗糖

乳製品

- 無乳糖牛奶、燕麥牛奶
- 起司(cheese)、牛油(butter)



穀物堅果

- 白飯、燕麥、蕎麥、小米、綠豆
- 無麩質麵包/穀物、無麥麵包/穀物
- 杏仁 5-6 個、夏威夷豆 5-6 個、芝麻 1-2 湯匙、葵花子 1-2 湯匙

水果



- 香蕉、藍莓、蔓越莓、葡萄、葡萄柚、哈密瓜、木瓜
- 奇異果、百香果、火龍果、草莓、檸檬、柑橘類

蔬菜

- 苜蓿芽、豆芽菜、白菜、小白菜、菠菜、竹筍、胡瓜、黃瓜、茄子
- 胡蘿蔔、橄欖、馬鈴薯、南瓜、地瓜、芋頭、大蕃茄

肉雞蛋

- 豬肉、雞肉、魚肉、雞蛋、豆腐

其他類

- 白開水、啤酒<260 毫升、葡萄酒<120 毫升、烈酒<40 毫升

除了低 FODMAP 飲食，您還可以~



改變飲食習慣：

除了上述低 FODMAP 飲食外，均衡攝取六大類食物、多攝取新鮮蔬果取代加工製品、規律進食時間讓腸道規律蠕動、適當的進食份量避免去吃到飽餐廳、攝取高纖維質食物搭配足夠的水分，都可維持良好的腸道功能及減緩大腸激躁症的症狀。若您屬於便秘型腸躁症，每三、四天或甚至一週才排便一次，糞便較乾硬，解便時很費力，量少或有解不乾淨的感覺，則建議飲食多攝取高纖維質的食物及喝足夠的水份，以減緩便秘症狀。若您屬於腹瀉型腸躁症，常在飯後想拉肚子，嚴重時三餐飯後都想上廁所，便意來得又快又急，糞便鬆軟，則建議飲食避免飲酒、咖啡、茶等含咖啡因及牛奶或乳糖製品，以減少腹瀉症狀。



舒緩壓力：

除了腸道不適，部分腸躁症病人同時有睡眠障礙、頭痛、情緒緊張等各種心理層面的問題，長時間下來容易引起胃痛、消化不良、腸蠕動太快等腸道問題，建議可找到適合自己抒發壓力的管道，例如肌肉放鬆、深呼吸、聽音樂或忙碌時休息片刻等，才能降低大腸激躁症發生的機會。



規律運動：

規律運動不僅可以增加新陳代謝，更可舒緩生活壓力及減少疲勞，運動也可以幫忙刺激腸道進行規律性的收縮與放鬆。建議可選擇一些自己有興趣的活動融入生活當中，例如走路、跳舞、騎腳踏車、瑜珈或游泳等，每週至少運動三次，每次至少 30 分鐘。

參考文獻：

1. 洪窈淇、賴冠菁。FODMAP 飲食對腸道症狀的影響。台灣營養學會雜誌 2015;40:79-86.
2. Halmos EP, Power VA, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. Gastroenterology. 2014;146:67-75.