

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

此時最好是飲用牛奶或將食物製成流質狀供應。

第二期 - 止血後2-3天至恢復期

此時最好是飲用牛奶或將食物製成流質狀供應。

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。

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

慢性胃炎患者的飲食原則

1. 食用溫和飲食。
2. 以少量多餐方式供應飲食。
3. 進餐時要放鬆，保持心情愉快。

食物的選擇

1. 刺激性的食物：咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒等，這些會使胃液分泌或是使胃黏膜受損的食物，應避免食用。
2. 每個人對食物的反應都有特異性，所以攝取的食物應該依據個人的不同而加以適當的調整，毋須完全禁食。
3. 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。
4. 產氣性食物：有些食物容易產氣，使患者有飽漲感，應避免食用；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。
5. 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。

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。

4. 食用溫和飲食。
5. 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。
6. 不抽煙、不喝酒。
7. 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快

資料來源：行政院衛生署食品資訊網