

溫和飲食原則

一、定義:溫和飲食是一種無刺激性，含低纖維，易於消化，具有足夠營養的飲食。

二、目的:溫和飲食可減低消化性潰瘍或胃炎患者消化系統的負擔，使其有足夠休息；並提供充分的養分，幫助患者早日康復。

三、適用對象:

1. 消化性潰瘍(胃潰瘍、十二指腸潰瘍)。

2. 胃炎。

四、一般飲食原則:

1. 定時定量，細嚼慢嚥。

2. 少量多餐。每餐食物中最好都含有蛋白質豐富的食物(如:蛋、肉、魚類、豆製品等)和脂肪食物，不要純吃澱粉的食物。

3. 飲食應含有足夠的營養且無刺激性，儘量避免辛辣性調味品，如紅辣椒、黑胡椒。

4. 牛奶因含有豐富的鈣質，其會刺激胃酸的分泌，使得潰瘍更加惡化。

5. 降低酒精類飲料、咖啡和含咖啡因食物的攝取。

6. 進餐時要儘量放輕鬆，飯後應略作休息再開始工作。

7. 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂煩惱，心情保持愉快。

8. 急性胃炎患者應先禁食 1-2 天，使胃有足夠的休息，但可喝少量的水以防止口渴。然後可逐漸供給流質飲食，以少量多餐的方式供給之，之後再逐漸增加食物的量及種類。

9. 消化性潰瘍依程度不同分為三期:

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；此時的飲食與軟質飲食大致相仿。

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

食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品		不加糖奶類及其製品，調味乳、煉乳及加糖奶製品。
魚、肉、蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等。內臟。海產。蛋。	過老或含筋的肉類，如：牛筋、蹄筋等。 煎蛋、烹調過久的硬蛋。
豆類及其製品	加工後的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆干、豆花等。	未加工的豆類，如：黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆等。
蔬菜類	嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類	粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等蔬菜的梗部、莖部和老葉。
水果類	去皮、去子、甜味低的水果，如：木瓜、楊桃等低纖維之水果。甜度及酸度適中之新鮮果汁。	甜度或酸度過高及含皮、子、粗纖維多的水果，如：番石榴、草莓、香蕉、鳳梨、龍眼、荔枝等。
全穀根莖類	五穀類及其製品，如：米飯、米粉、冬粉、麵條等。	糯米
油脂類	均可。	無
調味品	鹽、醬油、味精、醋等。	辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、蒜頭等。
點心類	蘇打餅乾。	甜點，如：甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心等。
其他	無糖果凍。	肉汁，如：雞湯、排骨湯。油炸食物。烤製太硬的食物，如：烤雞的雞皮。濃茶、咖啡、酒等。堅果類，如：腰果、核桃等。

參考資料來源：行政院衛生福利部

護理人員告訴我有關於『溫和飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：



衛生福利部 **臺東醫院**

全人照護 服務偏鄉 關懷弱勢 公醫典範