

## 腸燥症的健康飲食指引

腸燥症（Irritable Bowel Syndrome，簡稱IBS）是一種影響胃腸道（GI）的慢性疾病。IBS的常見症狀包括：

- 腹痛
- 腹脹
- 便秘
- 痙攣
- 腹瀉

您可能發現自己的症狀時有反復，原因包括壓力、疾病、特定食物或飲食習慣。不同的食物可能引發不同的症狀。IBS的飲食目標就是要尋找健康的飲食方式，讓你能控制自己的症狀。以下的建議希望能幫到您。



### 您可採取的步驟

建立食物與症狀日誌。這有助於您了解自己的胃腸道症狀是否與您目前的飲食習慣有關。

- 如果您逐漸認識到某種食物或飲品會讓您不適，可以嘗試暫時不攝入，並觀察是否有幫助。比如有的人發現辣的食物會引發其症狀。
- 如果數週後您的症狀並未改善，可以恢復食用該食物。
- 如從飲食中去除多種食物，您可能會出現營養不良。請諮詢註冊營養師，通過其他食物來確保您營養的全面攝入。

改善您的整體消化情況。

- 每日定時進餐。
- 避免夜宵。
- 每天安排3次正餐、1-2次零食，每次進食的間隔要均勻。
- 任何一餐都盡量不要吃過量。

- 在放鬆的狀態下進食。給自己足夠的時間，好讓您能緩慢進食。
- 吃飯時不要分心，不要在書桌上或電視機前吃飯。
- 減少吞嚥的空氣量：仔細咀嚼食物，避免嚼口香糖，避免飲用碳酸飲料。

#### 飲用大量液體。

- 選擇水作為主要的飲用液體。
- 每天飲用**1.5-3**升液體。充足的水分可能有助緩解便秘。
- 如果隨餐飲用大量液體使您的症狀惡化，請嘗試在兩餐之間飲用。

#### 選擇適合您的纖維攝入量。

- 有些人會發現纖維攝入過多或過少可使症狀惡化。攝入高纖維的人可減少纖維攝入量，觀察症狀會否改善。攝入低纖維的人則可增加纖維攝入量，觀察症狀會否改善。
- 主要有兩種類型的纖維：
  - 可溶性纖維會在結腸中吸收額外的水分，從而形成可軟化排洩物的膠質，有助緩解腹瀉和便秘。燕麥、燕麥麩皮、磨碎的亞麻籽和洋車前子都富含可溶性纖維。
  - 不可溶纖維會增加排洩物體積，能幫助您規律、輕鬆排便。小麥麩皮、麩皮麥片和全穀物產品（例如全穀物麵包、意麵和糙米）都含有不可溶纖維。如這類食物讓您症狀惡化，可限制攝入量並替換為可溶性纖維。

#### 避免高脂餐食和零食。

- 一次攝入過多脂肪可導致腹痙攣和腹瀉。高脂食物包括高脂奶酪、打發奶油和冰淇淋、上肋排骨和帶肉排骨、普通牛肉碎、香腸、培根、帶皮雞肉、油炸食品、糕點、蛋糕、餅乾和巧克力。
- 在一天中的不同時間適量攝入健康的膳食脂肪——例如菜籽油、大豆油、橄欖油、牛油果、堅果和種籽——有助您形成健康均衡的膳食結構。
- 選擇低脂乳製品（例如低脂優酪乳、瘦肉）和低脂烹飪法（用烘焙代替油煎）。

#### 根據您的症狀來調整咖啡因攝入量。

- 咖啡因會刺激胃腸道，使腹瀉惡化。如果您有腹瀉，應限制或避免攝入咖啡因。

- 咖啡、茶、可樂和部分其它軟飲料、功能飲料和巧克力中均含有咖啡因。
- 加拿大衛生部建議每日咖啡因攝入量不超過**400**毫克（即**3**小杯咖啡中所含的咖啡因）。

限制或避免酒精。

酒精會刺激胃和腸道，觸發症狀。

進一步了解低**FODMAP**飲食。

- 如本文宣建議無助於症狀，請向註冊營養師諮詢低**FODMAP**飲食。
- **FODMAP**是指難以被消化並會引起**IBS**患者排氣、腹脹和疼痛的碳水化合物及糖醇。
- 低**FODMAP**飲食旨在幫您找出是哪種**FODMAP**食物引起了您的症狀及其含量。從而幫您摸索出靈活多樣的飲食方式，以最佳方式管控症狀。

其它考量因素：

- 益生菌：
  - 目前尚無證據佐證何種益生菌適合**IBS**患者。服用益生菌前請查看成分表。含有乳糖、果糖、山梨糖或菊粉的產品可能會使症狀惡化。
- 薄荷油：
  - 薄荷油可通過放鬆腸道平滑肌緩解**IBS**症狀。
  - 大部分人對薄荷油具耐受性，但它在部分人中可能引起燒心。

請向您的醫護人員或藥劑師諮詢有關益生菌和薄荷油的資訊。

- 乳糖不耐：
  - 乳糖是奶和奶製品中天然含有的一種糖，部分人士無法消化乳糖。這種情況稱為乳糖不耐。
  - 其症狀包括脹氣、排氣、疼痛和腹瀉。
  - 如果您認為自己有乳糖不耐，請就檢測事宜諮詢醫護人員。
- 乳糜瀉：

- IBS症狀可能類似乳糜瀉一類的病症。如果您有乳糜瀉家族史或經常腹瀉，請就檢測事宜諮詢醫護人員。
- 乳糜瀉患者需進行無麩質飲食。對於沒有患乳糜瀉的人士，不建議通過無麩質飲食管控IBS症狀。



## 其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到

---

<http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130** 多種語言的翻譯服務。