

溫和飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2012年10月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

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。

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，使其有足夠的休息；並提供充分的營養，幫助患者早日康復。

適用症狀

1. 消化性潰瘍（胃潰瘍、十二指腸潰瘍）者。
2. 胃炎。

一般原則

1. 細嚼慢嚥。進餐時要儘量放鬆，飯後略作休息再開始工作。
2. 定時定量。
3. 少量多餐，每餐食物中最好都含有蛋白質豐富的食物（如：奶、蛋、肉、魚類、豆製品等）和脂肪的食物，不要純吃澱粉的食物。
4. 飲食應含有足夠的營養且無刺激性。
5. 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。
6. 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。然後可逐漸供給牛奶及流質飲食，以少量多餐方式供給之；之後再逐漸增加食物的量及種類，但脂肪的量需要略加限制，因為脂肪會抑制胃酸的分泌。
7. 消化性胃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，此時最好是飲用不加糖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	<ul style="list-style-type: none"> 不加糖奶類及其製品。 	<ul style="list-style-type: none"> 調味乳、煉乳及加糖奶製品。
肉、魚、蛋類	<ul style="list-style-type: none"> 嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等。 肉臟。 海產。 蛋。 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 加工後的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆干、豆花等。 	<ul style="list-style-type: none"> 未加工的豆類，如：黃豆、蠶豆等。
蔬 菜 類	<ul style="list-style-type: none"> 嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類。 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 去皮、去子、甜度低的水果，如：木瓜、楊桃等。 新鮮果汁。 	<ul style="list-style-type: none"> 甜度或酸度過高及含皮、子、纖維多的水果，如：蕃石榴、草莓、香蕉、鳳梨、龍眼、荔枝等。
五穀根莖類	<ul style="list-style-type: none"> 五穀類及其製品，如：米飯、米粉、冬粉、麵條等。 	<ul style="list-style-type: none"> 糯米、紅豆、綠豆。
油 脂 類	<ul style="list-style-type: none"> 均可。 	<ul style="list-style-type: none"> 無。
調 味 品	<ul style="list-style-type: none"> 鹽、醬油、味精、醋等。 	<ul style="list-style-type: none"> 辣椒、胡椒、芥菜、咖哩、沙茶醬、蒜頭等。
點 心 類	<ul style="list-style-type: none"> 蘇打餅干、烤土司。 	<ul style="list-style-type: none"> 甜點，如：甜餅干、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心等。
其 他	<ul style="list-style-type: none"> 無糖果凍。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。

出處：臨床營養工作手冊，行政院衛生署，95年12月

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡就醫，以免延誤病情！