



# 淺談「克隆氏症排除飲食」

克隆氏症屬於發炎性腸道疾病，全消化道皆可能發病，反覆消化吸收障礙對病人的身心健康影響甚鉅。近年研究指出，「克隆氏症排除飲食」搭配部分腸道營養（即部分熱量由口飲 / 管灌營養品提供）療法，能有效緩解疾病症狀。歐洲臨床營養與代謝學會於 2023 年發表的治療指引，即指出「針對病程輕至中等的兒童病人，克隆氏症排除飲食結合部分腸道營養，可作為全腸道營養的替代方案，以達到症狀緩解效果」，當中提及的「全腸道營養」，即整日營養來源皆為口飲 / 管灌營養品。而病程輕至中等的成人病人，指引則建議可採此飲食搭配部分腸道營養，亦可單純採用此飲食。

克隆氏症排除飲食係以色列醫療團隊所發展，重點為排除可能破壞腸道屏障或改變腸道菌群結構的食物，同時搭配部分腸道營養補充，以確保足夠營養攝取。透過分階段性的調整，幫助病人從嚴格限制食物選擇，逐步進展至較寬鬆的維持期飲食，促進疾病穩定並提升生活品質。以下說明分階段飲食重點：

- **第一階段 (0-6 週)：**嚴格限制促發炎食物，搭配部分腸道營養配方，如：亞培小安素、MODULEN、NutriniDrink Multi Fibre... 等（後兩者國內尚未販售），天然食物及營養品各提供約每日熱量需求 50%。
- **第二階段 (7-12 週)：**腸道營養配方提供之熱量降至每日需求 25%，並逐步引入更多食物，維持緩解並提升飲食多樣性。
- **長期維持：**不再提供食物清單，強調依個人耐受選擇食物。

須注意的是，表列食物譯自以色列發表之研究內容，當中各種食物的大小（如：2 條「中型」小黃瓜）、份量（如：新鮮草莓未提及份量，但新鮮哈密瓜限「1 片」）、加工製程、烹調方式... 等，皆可能與我們的認知不同，而人種差異則是最大變數。另外，研究使用之營養品多數未在國內販售，是否影響緩解效果亦不得而知，因此，尚待更多研究以建立本土化之飲食清單。

（營養室 營養師 顏銘成）

## 「克隆氏症排除飲食」分階段食物列表

### 不分階段 每日皆需食用

- 新鮮雞胸肉 150-200g；2 顆蛋；2 根香蕉；1 顆新鮮蘋果；2 顆馬鈴薯（需烹煮後冷藏，以改變澱粉組成，才食用。第二階段可改為半個地瓜加 1 個馬鈴薯）。

### 第一階段 (0-6 週) 允許食用

- **每日：**新鮮草莓；1 片新鮮哈密瓜；米粉；白飯及米製麵條（不限量）；2 顆番茄（可做成料理）；2 條中型小黃瓜；2 個切半酪梨；1 根胡蘿蔔、嫩菠菜葉（烹調前約 1 碗量）；3 片高苜；洋蔥；新鮮綠色香草（羅勒、香菜、香芹、迷迭香、百里香、薄荷、蒔蘿）；1 杯新鮮現榨柳橙汁（非瓶裝/盒裝）；水、氣泡水；鹽、胡椒、紅椒粉、肉桂、孜然、薑黃；3 湯匙蜂蜜；4 茶匙糖；新鮮薑及蒜瓣、檸檬及萊姆
- **每週一次：**非油炸新鮮低脂魚

### 第二階段 (7-12 週) 允許食用

- **每日：**第一階段表列每日允許食物；1 片全穀麵包；藜麥；3 湯匙煮熟的扁豆或豌豆；6 顆杏仁或半顆核桃（未加工）；發粉；2 朵青花菜/白花菜；4 朵新鮮香菇（非罐頭）；半顆紅甜椒；1 條蘆筍或 1 片南瓜；1 個梨子或奇異果或油桃
- **第 10 週起，每日放寬：**多數蔬菜、水果（須依營養師指導限量）；煮熟的扁豆或豌豆可增至 4 湯匙
- **每週一次：**非油炸新鮮低脂魚；至多 200g 沙朗或菲力牛排；最多 1 罐油漬鮭魚（浸於橄欖油或芥花油，食用前需瀝油）；半杯燕麥片或燕麥粒

### 不分階段 禁止食用

- 乳製品；動物性油脂；小麥；乳化劑；人工甜味劑；允許食用以外之其他部位雞肉、肉類；黃豆；鹿角菜膠；麥芽糊精及蔗糖素（常見於代糖）；添加硫酸鹽類添加劑食物（常見於乾燥蔬果）；三仙膠；罐頭或冷凍預煮食品；冷凍或罐裝蔬果；口服鐵劑；無麩質產品；即食醬料、糖漿、抹醬、沙拉醬、奶油、人造奶油；醋、醬油、番茄醬、美乃滋；酒精、軟性飲料、果汁；油炸或高油食物