

溫和飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

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）。
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. 生活要規律，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，此時的飲食與軟質飲食相仿，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。
肉、魚、蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等。 肉臟、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、黑豆等。
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、甜度低的水果，如：木瓜、楊桃等。 新鮮果汁。	甜度或酸度過高及含皮、子、纖維多的水果，如：芭樂、草莓、香蕉、鳳梨、龍眼、荔枝等。
全穀根莖類	全穀類及其製品，如：米飯、米粉、冬粉、麵條等。	糯米 未加工的全穀根莖類，如：紅豆、綠豆、蠶豆等。
油脂 與堅果種子類	植物油。	堅果類，如：腰果、核桃等。
調 味 品	鹽、醬油、味精、醋等。	辣椒、胡椒、芥菜、咖哩、沙茶醬、蒜頭等。
點 心 類	蘇打餅干。	甜點，如：甜餅干、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心等。
其 他	無糖果凍。	湯汁，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。

供應型態

1. 全日供應三~六餐。

2. 普通溫和Ⅱ飲食可供應熱量 2000 大卡，蛋白質 80~85 公克，脂質 65~70 公克，醣類 240~250 公克。
3. 糖尿病溫和Ⅱ飲食可依熱量需求不同供應熱量自 500~2600 大卡。
4. 低蛋白溫和Ⅱ飲食可依蛋白質限制不同供應蛋白質自 10~60 公克。
5. 溫和Ⅱ飲食可與低油、洗腎、低普林、高蛋白、素食、限水等飲食型態搭配使用。

食譜舉例

飲食種類 \ 餐次	早餐	早點	午餐	下午點	晚餐	晚點
普通溫和Ⅱ	瓜仔肉末粥	益力壯經典	蕃茄鮪魚粥 盒裝水果	無糖薏仁湯	芋頭雞肉粥 盒裝水果	原味安素

1. 溫和Ⅰ：一天供應 6-7 餐，同流質飲食，以口服營養品供應。
2. 溫和Ⅱ：一天供應三正餐（如上表）。
3. 溫和Ⅲ：一天供應三正餐，同軟質飲食，青菜則以低渣之瓜類供應。

參考資料：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！