肠易激综合征（IBS）饮食指南

从早餐、工作餐到家庭晚餐，看看平时的饮食可以怎样调整。

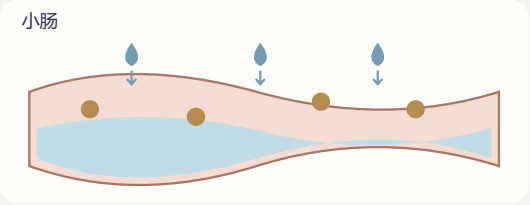
不少IBS患者发现，调整饮食能减轻症状。每个人的情况不同，可以先看看几种常见的食物诱因和进餐习惯。吃了某种食物后不舒服，通常并不代表过敏。找到适合自己的吃法，也要保留饮食的多样性和吃饭的乐趣。

作者：Henry Wei 医生

先了解三件事

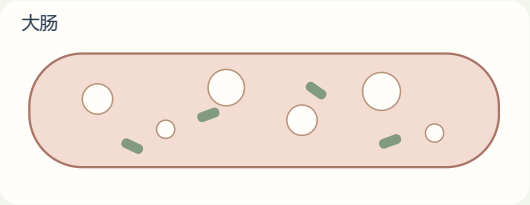
1. 先选一个最想改善的症状。一次只改变一件事，更容易看出什么对自己有帮助。
2. 从进餐时间、饮料和纤维种类入手。也可以每次少吃一种可能引起不适的食物，观察症状。
3. 营养师可以指导您试行低FODMAP饮食，找出自己的诱因和能耐受的分量。最终目的是尽量吃得多样，避免长期限制不必要的食物。

食物为什么会影响症状？



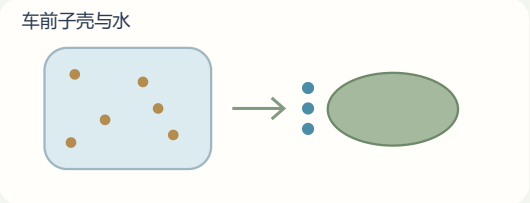
有些碳水化合物会把水分带入肠道

有些碳水化合物没有被充分吸收，会让更多水分留在肠道里。有些人因此大便变稀，或突然很想上厕所。



气体会撑开肠壁

绿色代表肠道细菌。细菌分解碳水化合物时会产生气泡，使肠壁扩张。IBS患者可能对这种扩张特别敏感，感到腹胀或疼痛。



车前子壳吸水形成凝胶

蓝点代表水分。车前子壳吸水膨胀后形成柔软的凝胶，让粪便保留水分，使干硬的大便更容易排出。

根据症状调整日常饮食

可以先试什么？

选一项适合自己日常饮食的改变。吃了舒服的食物，可以继续吃。

- **进餐时间：**规律进餐，慢慢吃。如果一顿吃得多容易腹胀，可以减少每餐分量，稍后再加一份点心。
- **洋葱和大蒜：**这两种食材是常见的IBS诱因。如果吃咖喱、喝汤或吃炒菜后容易腹胀，可以在原来的菜谱里改用细香葱或小葱的绿色部分调味。也可以先试试少放一点。
- **咖啡因：**如果喝完咖啡很快就想上厕所，可改喝小杯，或把其中一杯换成低因咖啡。浓茶和能量饮料也含咖啡因。
- **碳酸饮料和油腻食物：**如果喝碳酸饮料后腹胀，试试不含气的水。如果油炸食品或奶油酱汁让您急着上厕所，可以先减少分量。

一两周后回想一下，症状有没有改善。如果没什么区别，可以把原来的食物加回来。

选择最困扰您的症状



大便干硬

可以试试这些做法

- 可试试燕麦，或每天吃一个绿肉猕猴桃，按需要增加到两个。
- 车前子壳可能有帮助。从小量开始，按包装说明配足水。如果增加纤维后腹胀加重，就减少用量。如果仍然排便费力或总觉得排不干净，请看家庭医生。



大便稀软或便意急迫

可以试试这些做法

- 无糖口香糖、薄荷糖和饮料可能含有山梨醇、甘露醇或木糖醇。如果经常吃或喝，可以先减少一些。
- 如果普通牛奶让大便变稀，试试无乳糖牛奶。如果腹泻持续或出现变化，请看家庭医生。



腹胀

可以试试这些做法

- 如果吃一大碗小麦面条后腹胀，试试小份，或换成米粉。
- 豆类或扁豆可以少吃一些，罐装豆子可以先冲洗再入菜。如果同时有便秘，改善便秘也可能减轻腹胀。

这些改变能有多大帮助？

一项为期四周的研究纳入了并非以便秘为主要症状的IBS患者。接受一般饮食建议的33人中，有14人感到症状明显改善。他们也觉得这种做法比较省钱，外出就餐时容易坚持。如果几项改变已经有效，就不必再限制更多食物。

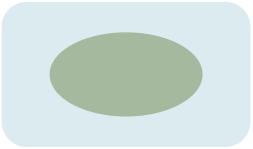
在新西兰可以怎样替换食物？

如果某种食物似乎经常引起不适，可以尝试相应的替换。食用分量、产品成分和个人耐受程度都有影响。

如果吃了不舒服	可以试试	留意什么
一大碗麦麸早餐谷物	一小碗用燕麦片煮的粥	逐渐增加纤维。可以继续吃自己能耐受的全谷物。
咖啡或麦片里的牛奶	换成无乳糖牛奶；硬质奶酪也是低乳糖选择	选择植物奶时，看看是否添加钙，也留意蛋白质含量。用大豆蛋白制成的饮品与用整粒黄豆制成的豆浆并不相同。
点心吃一个大苹果或大梨后腹胀	一个猕猴桃或橙子	水果仍然是均衡饮食的一部分。按自己的耐受程度调整分量。
炒菜或酱汁里的洋葱和大蒜	细香葱、小葱的绿色部分、生姜，或不含蒜粒的蒜香油	高汤、腌料和现成酱汁里也可能含洋葱或大蒜。
吃一大份小麦面条或意大利面后不舒服	米饭、米粉或土豆	除非患有乳糜泻，一般无须完全避开麸质。如果已经确诊小麦过敏，请遵循自己的过敏处理建议。
一大份豆类或扁豆	少量沥干并冲洗过的罐装豆类，或老豆腐	豆类的种类和分量都会影响耐受程度。尽量保留适合自己的植物蛋白来源。
大杯咖啡、能量饮料或碳酸饮料	小杯咖啡、低因咖啡或不含气的水	观察是咖啡因还是饮用量影响症状。换成低因咖啡也不一定有效。

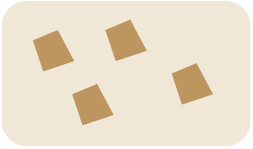
选择适合自己的膳食纤维

不少新西兰人的纤维摄入量低于建议水平。2008/09年新西兰成人营养调查中，男性和女性每天的典型摄入量分别约为22克和18克。成人每日建议摄入量分别为30克和25克。对IBS患者来说，纤维的种类很重要。燕麦或车前子壳可能有帮助，而额外添加小麦麸皮或菊粉，可能加重腹痛或腹胀。逐渐增加纤维，观察身体反应。



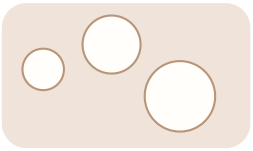
能形成凝胶的可溶性纤维

车前子壳吸水后形成柔软的凝胶，有助于改善大便的软硬程度和整体IBS症状。燕麦也是可溶性纤维的食物来源。



较粗的不溶性纤维

小麦麸皮会增加粪便体积，但额外添加麸皮可能加重IBS患者的腹痛或腹胀。能耐受的全谷物、水果和蔬菜可以继续吃。



容易发酵的添加纤维

菊粉、菊苣根纤维和某些益生元粉可能增加肠道气体。如果食用谷物棒、冲调粉或补充剂后症状加重，可以看看配料表。

怎样安全使用车前子壳?

新西兰常见产品有Metamucil和Konsyl-D。先按包装说明或药剂师建议，从较小剂量开始，能耐受再逐渐增加。按包装注明的水量充分混合，调好后马上喝，不要干吞。若同时服用其他药物，请向药剂师询问需要间隔多久。如果有吞咽困难，先咨询医生或药剂师。

接下来两周的计划

从一页饮食建议中选一项试试。如果愿意，可以记下这两周的变化。

两周后回顾一下：上班途中还会急着找厕所吗？吃过晚饭舒服些了吗？如果替换食物没帮助，可以恢复原来的吃法。如果有帮助，可在症状平稳时再次尝试平时的分量，看是否再次出现同样的反应。只尝试您知道自己可以安全食用的食物。

我最想改善的症状：

我想试的一项改变：

腹痛、腹胀或排便有什么变化：

两周后，改善是否明显到值得继续？

什么时候考虑低FODMAP饮食？

如果试过上述调整，腹痛、腹胀或腹泻仍影响生活，我们通常建议找熟悉IBS的注册营养师。FODMAP指一类存在于洋葱、小麦、豆类和牛奶等食物中的碳水化合物。有些会把水分带入肠道，有些被肠道细菌分解时会产气。敏感的肠道受到扩张时，就可能感到不舒服。

先替换食物，试行2至6周

营养师可以根据您平时吃的食物建议替换方法，并帮助您摄取足够的纤维、钙和蛋白质。如症状几乎没有改善，可把食物加回来，再与家庭医生或营养师讨论其他治疗。

每次重新尝试一类食物

如果感觉好些了，下一步是找出哪些食物可以恢复。例如，营养师可能建议逐渐增加普通牛奶的饮用量，看看您能耐受多少乳糖。等症状平稳后再试下一类。

尽量保持饮食多样

大杯拿铁可能让您不适，但茶里加一点牛奶也许没问题。保留适合自己的食物和分量。如果只有一两种食物引起症状，只需调整这几种。

> 如果体重正在下降、因担心症状而不吃饭，或已经避开多类食物，请先和家庭医生或营养师讨论，再考虑进一步限制饮食。在完成乳糜泻评估前，请继续吃含麸质的食物。

在新西兰寻找营养师

IBS饮食常见问题

需要戒麸质或乳制品吗?

一般不需要。小麦中除了麸质，还含有果聚糖（一种FODMAP）。少吃小麦后好转，并不能证明是麸质引起的。在完成乳糜泻检测和必要评估前，请继续吃含麸质食物。如果是乳糖引起不适，可以选择无乳糖乳制品来补充钙和蛋白质，无须停吃所有乳制品。

可以做检查，看看自己是否食物过敏吗?

大多数与饮食有关的IBS症状并非典型的食物过敏。皮肤点刺和过敏原血液检查通常查不出IBS的食物诱因，也不建议用食物IgG检测来筛查。更实用的方法是有计划地减少某种可疑食物，再逐步加回。如果进食后很快出现荨麻疹、唇舌肿胀、喘鸣等反应，应另外评估是否过敏。呼吸困难或喉咙肿胀是急症，应立即呼救。如果病史提示过敏，有针对性的过敏检查才有帮助。

益生菌有帮助吗?

益生菌含有活的微生物。部分指南支持短期试用，但效果因人而异，在IBS治疗中的作用有限。研究过的菌株包括长双歧杆菌Bifidobacterium longum 35624（旧称B. infantis 35624）和植物乳植杆菌Lactiplantibacillus plantarum 299v（旧称Lactobacillus plantarum）。部分研究发现腹痛、腹胀或整体症状有所改善，但不能保证有效。菌株编号很重要，同一菌种的其他产品未必有相同效果。如要尝试，可选一种，按标签剂量用四周，其间尽量保持其他习惯不变。如果症状加重或没有明显帮助，就停用。可向药剂师查询本地产品的菌株；菌株更多或价格更高并不代表效果更好。重病或免疫功能低下者请先咨询医生。

益生元呢?

益生元为某些肠道细菌提供养分，与益生菌不同。IBS患者通常不需要常规补充。已有研究评估菊粉、低聚果糖（FOS）和低聚半乳糖（GOS），但证据不足以向所有人推荐某一种产品。尤其在剂量较大时，这些成分可能增加胀气和腹胀。饮食尽量多样，保留能耐受的食物；若添加益生元后症状加重，就减少用量。

需要在超市买特殊食品吗?

燕麦、米饭、土豆、鸡蛋、没有加酱的鱼、老豆腐和能耐受的蔬菜等普通食物通常就可以。标注“无麸质”并不代表低FODMAP。留意分量和成分，例如菊粉、菊苣根、洋葱、大蒜和糖醇。

需要购买食物不耐受或肠道菌群检测吗?

商业食物IgG检测不能可靠地找出IBS诱因。常规商业肠道菌群检测目前也不能据此制定经证实有效的个人IBS饮食方案。花钱之前，可以先问问医生，结果是否会改变治疗。

如果我不敢吃的食物越来越多，怎么办？

请和我们或您的家庭医生讨论。如果体重下降、经常不吃饭、进餐时焦虑，或因素食及其他原因已限制许多食物，营养师可以帮忙。严格忌口可能造成营养不足。饮食只是治疗的一部分，药物和针对肠道敏感的治疗也可能有帮助。

什么时候要看医生？

如果症状是新出现的或有变化，请联系家庭医生，尤其是出现便血、不明原因的体重下降、缺铁或夜里因腹泻而醒来。如果家族中有人患肠癌、炎症性肠病或乳糜泻，也请告诉医生。这些情况不应简单归因于食物不耐受或IBS。如有剧烈或迅速加重的腹痛、大量出血、黑色柏油样便或晕厥，请立即就医。

相关资料

- IBS：症状、诊断与治疗
- 便秘
- 乳糜泻

资料来源与延伸阅读

资料于2026年11月16日核查。饮食例子结合了新西兰常见的食材和吃法。

- 新西兰成人营养调查2008/09：纤维摄入量，表3.25
- 澳大利亚及新西兰营养素参考值：膳食纤维
- 新西兰卫生署：肠易激综合征
- Rej等（2022）：IBS日常饮食建议研究
- Healthify：新西兰IBS患者资料
- 英国营养师协会：IBS与饮食
- 莫纳什大学：低FODMAP饮食的三个阶段
- 莫纳什大学：食物示例及分量建议
- 英国胃肠病学会：IBS指南
- 美国国立糖尿病、消化和肾脏疾病研究所：IBS饮食与营养
- 每天两个绿肉猕猴桃改善便秘的研究（2023）
- 澳大拉西亚临床免疫与过敏学会：食物过敏检查
- 英国NICE：IBS的处理及益生菌试用
- 世界胃肠病学组织：益生菌与益生元（2023）
- 新西兰卫生署：便秘与车前子壳产品