腸躁症（IBS）飲食指南

從早餐、工作餐到家庭晚餐，看看平時的飲食可以怎樣調整。

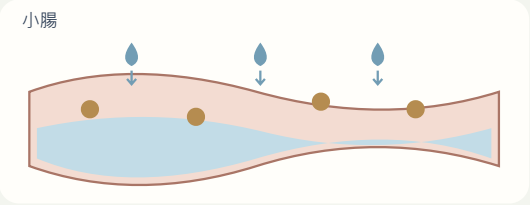
不少IBS患者發現，調整飲食能減輕症狀。每個人的情況不同，可以先看看幾種常見的食物誘因和進餐習慣。吃了某種食物後不舒服，通常並不代表過敏。找到適合自己的吃法，也要保留飲食的多樣性和吃飯的樂趣。

作者：Henry Wei 醫生

先了解三件事

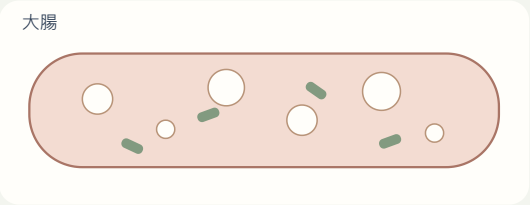
1. 先選一個最想改善的症狀。一次只改變一件事，更容易看出什麼對自己有幫助。
2. 從進餐時間、飲料和纖維種類入手。也可以每次少吃一種可能引起不適的食物，觀察症狀。
3. 營養師可以指導您試行低FODMAP飲食，找出自己的誘因和能耐受的分量。最終目的是儘量吃得多樣，避免長期限制不必要的食物。

食物為什麼會影響症狀？



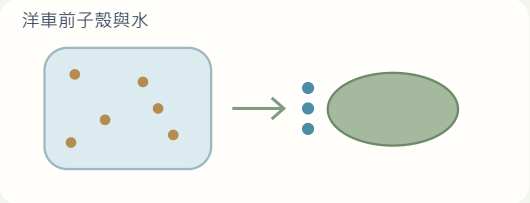
有些碳水化合物會把水分帶入腸道

有些碳水化合物沒有被充分吸收，會讓更多水分留在腸道里。有些人因此大便變稀，或突然很想上廁所。



氣體會撐開腸壁

綠色代表腸道細菌。細菌分解碳水化合物時會產生氣泡，使腸壁擴張。IBS患者可能對這種擴張特別敏感，感到腹脹或疼痛。



洋車前子殼吸水形成凝膠

藍點代表水分。洋車前子殼吸水膨脹後形成柔軟的凝膠，讓糞便保留水分，使乾硬的大便更容易排出。

根據症狀調整日常飲食

可以先試什麼？

選一項適合自己日常飲食的改變。吃了舒服的食物，可以繼續吃。

- **進餐時間：**規律進餐，慢慢吃。如果一頓吃得多容易腹脹，可以減少每餐分量，稍後再加一份點心。
- **洋蔥和大蒜：**這兩種食材是常見的IBS誘因。如果吃咖哩、喝湯或吃炒菜後容易腹脹，可以在原來的菜譜裡改用細香蔥或小蔥的綠色部分調味。也可以先試試少放一點。
- **咖啡因：**如果喝完咖啡很快就想上廁所，可改喝小杯，或把其中一杯換成低因咖啡。濃茶和能量飲料也含咖啡因。
- **碳酸飲料和油膩食物：**如果喝碳酸飲料後腹脹，試試不含氣的水。如果油炸食品或奶油醬汁讓您急著上廁所，可以先減少分量。

一兩週後回想一下，症狀有沒有改善。如果沒什麼區別，可以把原來的食物加回來。

選擇最困擾您的症狀



大便乾硬

可以試試這些做法

- 可試試燕麥，或每天吃一個綠肉奇異果，按需要增加到兩個。
- 洋車前子殼可能有幫助。從小量開始，按包裝說明配足水。如果增加纖維後腹脹加重，就減少用量。如果仍然排便費力或總覺得排不乾淨，請看家庭醫生。



大便稀軟或便意急迫

可以試試這些做法

- 無糖口香糖、薄荷糖和飲料可能含有山梨醇、甘露醇或木糖醇。如果經常吃或喝，可以先減少一些。
- 如果普通牛奶讓大便變稀，試試無乳糖牛奶。如果腹瀉持續或出現變化，請看家庭醫生。



腹脹

可以試試這些做法

- 如果吃一大碗小麥麵條後腹脹，試試小份，或換成米粉。
- 豆類或扁豆可以少吃一些，罐裝豆子可以先沖洗再入菜。如果同時有便秘，改善便秘也可能減輕腹脹。

這些改變能有多大幫助?

一項為期四周的研究納入了並非以便秘為主要症狀的IBS患者。接受一般飲食建議的33人中，有14人感到症狀明顯改善。他們也覺得這種做法比較省錢，外出就餐時容易堅持。如果幾項改變已經有效，就不必再限制更多食物。

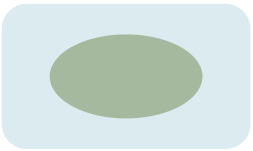
在紐西蘭可以怎樣替換食物？

如果某種食物似乎經常引起不適，可以嘗試相應的替換。食用分量、產品成分和個人耐受程度都有影響。

如果吃了不舒服	可以試試	留意什麼
一大碗麥麩早餐穀物	一小碗用燕麥片煮的粥	逐漸增加纖維。可以繼續吃自己能耐受的全穀物。
咖啡或麥片裡的牛奶	換成無乳糖牛奶；硬質乳酪也是低乳糖選擇	選擇植物奶時，看看是否新增鈣，也留意蛋白質含量。用大豆蛋白製成的飲品與用整粒黃豆製成的豆漿並不相同。
點心吃一個大蘋果或大梨後腹脹	一個奇異果或橙子	水果仍然是均衡飲食的一部分。按自己的耐受程度調整分量。
炒菜或醬汁裡的洋蔥和大蒜	細香蔥、小蔥的綠色部分、生薑，或不含蒜粒的蒜香油	高湯、醃料和現成醬汁裡也可能含洋蔥或大蒜。
吃一大份小麥麵條或義大利麵後不舒服	米飯、米粉或馬鈴薯	除非患有乳糜瀉，一般無須完全避開麩質。如果已經確診小麥過敏，請遵循自己的過敏處理建議。
一大份豆類或扁豆	少量瀝乾並沖洗過的罐裝豆類，或老豆腐	豆類的種類和分量都會影響耐受程度。儘量保留適合自己的植物蛋白來源。
大杯咖啡、能量飲料或碳酸飲料	小杯咖啡、低因咖啡或不含氣的水	觀察是咖啡因還是飲用量影響症狀。換成低因咖啡也不一定有效。

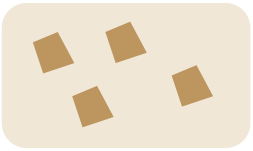
選擇適合自己的膳食纖維

不少紐西蘭人的纖維攝入量低於建議水平。2008/09年紐西蘭成人營養調查中，男性和女性每天的典型攝入量分別約為22克和18克。成人每日建議攝入量分別為30克和25克。對IBS患者來說，纖維的種類很重要。燕麥或洋車前子殼可能有幫助，而額外新增小麥麩皮或菊粉，可能加重腹痛或腹脹。逐漸增加纖維，觀察身體反應。



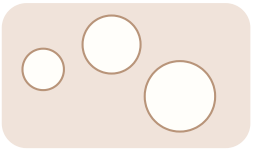
能形成凝膠的可溶性纖維

洋車前子殼吸水後形成柔軟的凝膠，有助於改善大便的軟硬程度和整體IBS症狀。燕麥也是可溶性纖維的食物來源。



較粗的不溶性纖維

小麥麩皮會增加糞便體積，但額外新增麩皮可能加重IBS患者的腹痛或腹脹。能耐受的全穀物、水果和蔬菜可以繼續吃。



容易發酵的新增纖維

菊粉、菊苣根纖維和某些益生元粉可能增加腸道氣體。如果食用穀物棒、衝調粉或補充劑後症狀加重，可以看看配料表。

怎樣安全使用洋車前子殼?

紐西蘭常見產品有Metamucil和Konsyl-D。先按包裝說明或藥師建議，從較小劑量開始，能耐受再逐漸增加。按包裝註明的水量充分混合，調好後馬上喝，不要幹吞。若同時服用其他藥物，請向藥師詢問需要間隔多久。如果有吞嚥困難，先諮詢醫生或藥師。

接下來兩週的計劃

從一頁飲食建議中選一項試試。如果願意，可以記下這兩週的變化。

兩週後回顧一下：上班途中還會急著找廁所嗎？吃過晚飯舒服些了嗎？如果替換食物沒幫助，可以恢復原來的吃法。如果有幫助，可在症狀平穩時再次嘗試平時的分量，看是否再次出現同樣的反應。只嘗試您知道自己可以安全食用的食物。

我最想改善的症狀：

我想試的一項改變：

腹痛、腹脹或排便有什麼變化：

兩週後，改善是否明顯到值得繼續？

什麼時候考慮低FODMAP飲食？

如果試過上述調整，腹痛、腹脹或腹瀉仍影響生活，我們通常建議找熟悉IBS的註冊營養師。FODMAP指一類存在於洋蔥、小麥、豆類和牛奶等食物中的碳水化合物。有些會把水分帶入腸道，有些被腸道細菌分解時會產氣。敏感的腸道受到擴張時，就可能感到不舒服。

先替換食物，試行2至6周

營養師可以根據您平時吃的食物建議替換方法，並幫助您攝取足夠的纖維、鈣和蛋白質。如症狀幾乎沒有改善，可把食物加回來，再與家庭醫生或營養師討論其他治療。

每次重新嘗試一類食物

如果感覺好些了，下一步是找出哪些食物可以恢復。例如，營養師可能建議逐漸增加普通牛奶的飲用量，看看您能耐受多少乳糖。等症狀平穩後再試下一類。

儘量保持飲食多樣

大杯拿鐵可能讓您不適，但茶里加一點牛奶也許沒問題。保留適合自己的食物和分量。如果只有一兩種食物引起症狀，只需調整這幾種。

> 如果體重正在下降、因擔心症狀而不吃飯，或已經避開多類食物，請先和家庭醫生或營養師討論，再考慮進一步限制飲食。在完成乳糜瀉評估前，請繼續吃含麩質的食物。

在紐西蘭尋找營養師

IBS飲食常見問題

需要戒麩質或乳製品嗎?

一般不需要。小麥中除了麩質，還含有果聚糖（一種FODMAP）。少吃小麥後好轉，並不能證明是麩質引起的。在完成乳糜瀉檢測和必要評估前，請繼續吃含麩質食物。如果是乳糖引起不適，可以選擇無乳糖乳製品來補充鈣和蛋白質，無須停吃所有乳製品。

可以做檢查，看看自己是否食物過敏嗎?

大多數與飲食有關的IBS症狀並非典型的食物過敏。皮膚點刺和過敏原血液檢查通常查不出IBS的食物誘因，也不建議用食物IgG檢測來篩查。更實用的方法是有計劃地減少某種可疑食物，再逐步加回。如果進食後很快出現蕁麻疹、唇舌腫脹、喘鳴等反應，應另外評估是否過敏。呼吸困難或喉嚨腫脹是急症，應立即呼救。如果病史提示過敏，有針對性的過敏檢查才有幫助。

益生菌有幫助嗎?

益生菌含有活的微生物。部分指南支援短期試用，但效果因人而異，在IBS治療中的作用有限。研究過的菌株包括長雙歧桿菌Bifidobacterium longum 35624（舊稱B. infantis 35624）和植物乳植桿菌Lactiplantibacillus plantarum 299v（舊稱Lactobacillus plantarum）。部分研究發現腹痛、腹脹或整體症狀有所改善，但不能保證有效。菌株編號很重要，同一菌種的其他產品未必有相同效果。如要嘗試，可選一種，按標籤劑量用四周，其間儘量保持其他習慣不變。如果症狀加重或沒有明顯幫助，就停用。可向藥師查詢本地產品的菌株；菌株更多或價格更高並不代表效果更好。重病或免疫功能低下者請先諮詢醫生。

益生元呢?

益生元為某些腸道細菌提供養分，與益生菌不同。IBS患者通常不需要常規補充。已有研究評估菊粉、低聚果糖（FOS）和低聚半乳糖（GOS），但證據不足以向所有人推薦某一種產品。尤其在劑量較大時，這些成分可能增加脹氣和腹脹。飲食儘量多樣，保留能耐受的食物；若新增益生元后症狀加重，就減少用量。

需要在超市買特殊食品嗎?

燕麥、米飯、馬鈴薯、雞蛋、沒有加醬的魚、老豆腐和能耐受的蔬菜等普通食物通常就可以。標註“無麩質”並不代表低FODMAP。留意分量和成分，例如菊粉、菊苣根、洋蔥、大蒜和糖醇。

需要購買食物不耐受或腸道菌群檢測嗎?

商業食物IgG檢測不能可靠地找出IBS誘因。常規商業腸道菌群檢測目前也不能據此制定經證實有效的個人IBS飲食方案。花錢之前，可以先問問醫生，結果是否會改變治療。

如果我不敢吃的食物越來越多，怎麼辦?

請和我們或您的家庭醫生討論。如果體重下降、經常不吃飯、進餐時焦慮，或因素食及其他原因已限制許多食物，營養師可以幫忙。嚴格忌口可能造成營養不足。飲食只是治療的一部分，藥物和針對腸道敏感的治療也可能有幫助。

什麼時候要看醫生？

如果症狀是新出現的或有變化，請聯絡家庭醫生，尤其是出現便血、不明原因的體重下降、缺鐵或夜裡因腹瀉而醒來。如果家族中有人患腸癌、炎症性腸病或乳糜瀉，也請告訴醫生。這些情況不應簡單歸因於食物不耐受或IBS。如有劇烈或迅速加重的腹痛、大量出血、黑色柏油樣便或暈厥，請立即就醫。

相關資料

- IBS：症狀、診斷與治療
- 便秘
- 乳糜瀉

資料來源與延伸閱讀

資料於2026年11月16日核查。飲食例子結合了紐西蘭常見的食材和吃法。

- 紐西蘭成人營養調查2008/09：纖維攝入量，表3.25
- 澳大利亞及紐西蘭營養素參考值：膳食纖維
- 紐西蘭衛生署：腸躁症
- Rej等（2022）：IBS日常飲食建議研究
- Healthify：紐西蘭IBS患者資料
- 英國營養師協會：IBS與飲食
- 莫納什大學：低FODMAP飲食的三個階段
- 莫納什大學：食物示例及分量建議
- 英國胃腸病學會：IBS指南
- 美國國立糖尿病、消化和腎臟疾病研究所：IBS飲食與營養
- 每天兩個綠肉奇異果改善便秘的研究（2023）
- 澳大拉西亞臨床免疫與過敏學會：食物過敏檢查
- 英國NICE：IBS的處理及益生菌試用
- 世界胃腸病學組織：益生菌與益生元（2023）
- 紐西蘭衛生署：便秘與洋車前子殼產品