Dr Henry Wei
Gastroenterology & Endoscopy

肠易激综合征（IBS）的饮食建议

先从规律进餐开始

规律进餐，细嚼慢咽，避免两餐间隔太久。如果一顿吃得多容易腹胀，可以减少每餐分量，在两餐之间加一份点心。

哪种症状最困扰您?

大便干硬或排便费力

- 试试燕麦或车前子壳。逐渐增加膳食纤维，并按包装说明配足水。避免小麦麸皮，因为它可能加重敏感肠道的胀气、疼痛或腹胀。
- 绿肉猕猴桃有助于缓解便秘。可尝试每天两个，如有需要，先从一个开始。西梅干也有帮助。橙子、浆果及其他完整水果也能补充纤维，但直接支持其改善便秘的证据较少。
- 可以在麦片或酸奶中加入亚麻籽，逐渐增加至每天一汤匙。每吃一汤匙，至少喝150毫升水。

大便稀软或便意急迫

- 减少咖啡因。试试小杯咖啡或低因咖啡，并限制饮酒。
- 避免无糖口香糖、薄荷糖和饮料。这些产品可能含山梨醇、甘露醇或木糖醇，使大便变稀。

排气多或腹胀

- 避免碳酸饮料，试着改喝水。慢慢吃；如果大份量容易引起腹胀，就少量进餐。
- 减少豆类或扁豆的分量，或选择冲洗过的罐装豆类。如果添加的菊粉或菊苣根纤维让您排气增多，应减少摄入。

常见的饮食诱因

引起症状的食物，少量吃往往可以耐受。先试着减少分量。

牛奶
如果普通牛奶引起胀气或稀便，可试试无乳糖牛奶。能耐受的奶酪或酸奶可以继续吃。

小麦
即使没有乳糜泻，也可能对小麦敏感，有时与其中的果聚糖有关。可用米粉代替小麦面条或意大利面。应先在仍吃含麸质食物时完成乳糜泻检查。

洋葱和大蒜
如果洋葱或大蒜引起腹胀，可用细香葱或小葱的绿色部分调味。

高脂或辛辣食物
如果高脂食物引起症状，应减少油炸食品、奶油酱汁等，改试烤制食物。如果辛辣食物引起不适，就少放辣椒。

什么是低FODMAP饮食?

FODMAP是一类碳水化合物，可使水分进入肠道，并产生气体，引起腹痛、腹胀或腹泻。

在尝试完整的低FODMAP饮食前，可以先减少一种常吃的来源，例如洋葱、大蒜、大份量的小麦食品或豆类。只有乳糖引起症状时，才需要限制牛奶。

研究支持低FODMAP饮食用于IBS，但并非人人有效。营养师可指导您试行2至6周，帮助维持纤维和营养摄入，并逐步重新加入食物。

如有便血、非刻意的体重下降，或腹泻导致夜间醒来，请看家庭医生。大量出血、黑色柏油样便、剧烈疼痛或晕厥，应立即就医。

参考资料: NICE · British Dietetic Association · Kiwifruit trial · Monash FODMAP · Prunes trial · Monash app · 完整IBS饮食指南