Dr Henry Wei
Gastroenterology & Endoscopy

腸躁症（IBS）的飲食建議

先從規律進餐開始

規律進餐，細嚼慢嚥，避免兩餐間隔太久。如果一頓吃得多容易腹脹，可以減少每餐分量，在兩餐之間加一份點心。

哪種症狀最困擾您？

大便乾硬或排便費力

- 試試燕麥或洋車前子殼。逐漸增加膳食纖維，並按包裝說明配足水。避免小麥麩皮，因為它可能加重敏感腸道的脹氣、疼痛或腹脹。
- 綠肉奇異果有助於緩解便秘。可嘗試每天兩個，如有需要，先從一個開始。西梅乾也有幫助。橙子、莓果及其他完整水果也能補充纖維，但直接支持其改善便秘的證據較少。
- 可以在麥片或優格中加入亞麻籽，逐漸增加至每天一湯匙。每吃一湯匙，至少喝150毫升水。

大便稀軟或便意急迫

- 減少咖啡因。試試小杯咖啡或低因咖啡，並限制飲酒。
- 避免無糖口香糖、薄荷糖和飲料。這些產品可能含山梨醇、甘露醇或木糖醇，使大便變稀。

排氣多或腹脹

- 避免碳酸飲料，試著改喝水。慢慢吃；如果大份量容易引起腹脹，就少量進餐。
- 減少豆類或扁豆的分量，或選擇沖洗過的罐裝豆類。如果添加的菊粉或菊苣根纖維讓您排氣增多，應減少攝取。

常見的飲食誘因

引起症狀的食物，少量吃往往可以耐受。先試著減少分量。

牛奶
如果普通牛奶引起脹氣或稀便，可試試無乳糖牛奶。能耐受的起司或優格可以繼續吃。

小麥
即使沒有乳糜瀉，也可能對小麥敏感，有時與其中的果聚糖有關。可用米粉代替小麥麵條或義大利麵。應先在仍吃含麩質食物時完成乳糜瀉檢查。

洋蔥和大蒜
如果洋蔥或大蒜引起腹脹，可用細香蔥或青蔥的綠色部分調味。

高脂或辛辣食物
如果高脂食物引起症狀，應減少油炸食品、奶油醬汁等，改試烤製食物。如果辛辣食物引起不適，就少放辣椒。

什麼是低FODMAP飲食？

FODMAP是一類碳水化合物，可使水分進入腸道，並產生氣體，引起腹痛、腹脹或腹瀉。

在嘗試完整的低FODMAP飲食前，可以先減少一種常吃的來源，例如洋蔥、大蒜、大份量的小麥食品或豆類。只有乳糖引起症狀時，才需要限制牛奶。

研究支持低FODMAP飲食用於IBS，但並非人人有效。營養師可指導您試行2至6週，幫助維持纖維和營養攝取，並逐步重新加入食物。

如有血便、非刻意的體重下降，或腹瀉導致夜間醒來，請看家庭醫師。大量出血、黑色柏油樣便、劇烈疼痛或暈厥，應立即就醫。

參考資料: NICE · British Dietetic Association · Kiwifruit trial · Monash FODMAP · Prunes trial · Monash app · 完整IBS飲食指南

To arrange a consultation: gastroconsult.co.nz/contact-4
Consultations: Medical Specialists Group 09 623 1170 | Greenlane Medical Specialists 09 930 6108
Endoscopy: Endoscopy Auckland 09 623 2020 | GLMS 09 930 6108

一般健康資訊。請遵循適合您個人的醫療建議。