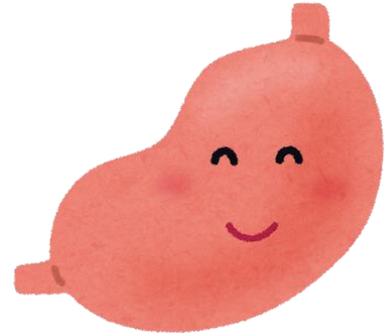


溫和飲食

● 溫和飲食原則

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。



● 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）和適當的油脂，不要純吃碳水化合物。
4. 飲食應含有足夠的營養且無刺激性，少酸、辣、酒及重口味。
5. 急性胃炎患者應先禁食 1~2 天，使胃充分休息，可喝少量的水以防止水分不足。漸進式開始進食流質食物，以少量多餐方式供給，之後再逐漸增加食物的量及種類，但油脂的量需要稍微限制，因為油脂會抑制胃酸的分泌。
6. 消化性潰瘍依程序不同分為三期：
 - 第一期(自止血至止血後的 2~3 天):此時可飲用不加糖的牛奶或將食物製成流質供應。
 - 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，應忌甜食，避免胃酸分泌過多。
 - 第三期(恢復期):此時的飲食與普通飲食相仿，除非患者感到不適，否則應儘量均衡攝取。

板橋中興醫院 關心您!